
أطباق إقتصادية
www.drjoezahi.com
أطباق اقتصادية



التحضير صلصة البيشامال ::

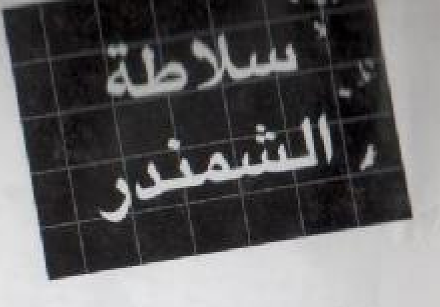
* نضع في كسرونة 1/2 لتر من الحليب البارد ثم نضيف له 4 ملاعق أكل من المايزينة.
* نضع الكسرونة على نار هادئة ثم نحرك الخليط بواسطة ملعقة خشبية حتى الغليان.
* ننزع الكسرونة من على النار.
* نضيف لها الملح، الفلفل الأسود، ملعقة أكل من المارغرين الطرية وفي الأخير بيضة واحدة ونخلط الكل جيدا. ★★★★★

التحضير المايونيز :

* نضع في إناء ملعقة قهوةمن الخردل (Moutarde)، صفار بيضة ونخفق الكل بواسطة خلاط كهربائي أو شوكة مع إضافة 1/4 لتر من الزيت دون مذاق وهذا تدريجيا أي قطرة تلو الأخرى.
* في الأخير نضيف ملعقة قهوة من الحليب، قرصة ملح وقطرات من الليمون أو الخل.★★★★★

ملاحظة :

* تحضير صلصة البيشامال بالمايزينة يساعد على التخلص من الحبيبات.



سلاطة الشمندر

المقادير :

- كلغ من الشمندر
- كلغ من البطاطا
- الزيتون الأسود
- المعدنوس
- الزيت
- الملح
- الخل



التحضير :

- نضع في قدر الماء الملح والشمندر ونتركه حتي ينضج ثم ننزعه ونتركه يبرد.
- نطهي البطاطا بنفس الطريقة الأولي.
- نقشر البطاطا والشمندر ثم نرحيهما و نسقي الكل بالصلصة المخللة.
- تزين السلاطة (أنظر الصورة).★★★★★



سلاطة البيض

التحضير :

- نغلي البيض في الماء والملح ثم ننزعه ونتركه يبرد.
- نقطع البيض إلى نصفين في الإتجاه الطولي ثم ننزع الصفار ونتركه جانبا.
- نضع في صحن البيض (بياض البيض) ثم نسقيه بالصلصة المخللة، ونبشر فوقه صفار البيض وتزين بالزيتون الأسود.★★★★★



المقادير :

- ♦ 2 حبات من الخيار
- ♦ 250 غ من الخيار المخلل(Cornichons)
- ♦ 2 حبات من الطماطم
- ♦ بيضة مسلوقة
- ♦ الزيت + الخل + الملح
- ♦ كمشة من الزيتون الأسود

التحضير :

♦ تقشر الخيار ثم تقطعه إلى دوائر رقيقة تقريبا ثم تضيف الطماطم المقطعة إلى مكعبات والخيار المخلل مقطع إلى دوائر ثم تسقي السلاطة بالصلصة المخللة وتزين وجهها بالبيضة المبشورة.

♦ تزين السلاطة (أنظر الصورة).★★★★★





التحضير :

♦ تغسل وتقطع أوراق الخس (frisée) أو الخس العادي

♦ تضعها في صحن وتزينها بدوائر من الفجل (radis) ثم تسقيها بالصلصة المخللة.★★★★★



المقادير :

- 2 كؤوس من الأرز
- 2 بيضات مسلوقة
- حبة طماطم من النوع الجيد
- حبة بطاطا
- حبة جزر
- حبة قرعة
- 2 أوراق من الخس
- كمشة من الزيتون الأسود (دون نواة)
- صلصة مخللة

- تغسل الأرز بعد تنقيته ثم نضعه في القدر فيه ماء وملح مع ملعقة أكل من الزيت ونترك الكل يغلي حتى ينضج، ننزعه من على النار ونقطره ونتركه يبرد.
- ومن جهة أخرى نقشر ونغسل ثم نقطع الخضر إلى مكعبات (البطاطا، الجزر، القرعة).
- تطهى الخضر على البخار ثم ننزعها ونتركها تبرد.
- في صحن كبير، نضع الأرز و الخضر ثم نضيف الطماطم، الخس، الزيتون والبيض (مقطع إلى مربعات صغيرة) ثم نسقيها بالصلصة المخللة ونخلط الكل جيدا.
- تقدم السلاطة باردة.*****





تحضير السلاطة الثانية :

- لتحضير هذه السلاطة نتبع نفس الطريقة الأولى في طهي الأرز.
- نبلل قالب (moule à cake) نضع في القاعدة الزيتون الأسود و دوائر من البيض على الحواف ثم نملأ القالب بالأرز (يكون مضاف له صلصة المخللة مع الخلط الجيد) ثم نبسطه جيدا ونضعه في الثلاجة
- ننزع الأرز من القالب حين تقديمه.
- يزين ويقدم (أنظر الصورة).*****



المقادير :

- كلغ من شرائح السمك (كلب البحر، البونيط إلخ...)
- 2 حبات من البصل
- الخل أو الليمون
- المعدنوس
- الفلفل الأسود
- الملح
- كمشة من الفرينة
- الزيت للقلي

التحضير :

- نقشر، نغسل ونقطع البصل إلى دوائر جد رقيقة ثم نتركها جانبا.
- ومن جهة أخرى نغسل شرائح السمك ثم نضعه في كسكاس ونضيف له الملح والفلفل الأسود ونخلطه جيدا ثم نكسوه بالفرينة و نقليه على نار هادئة.
- نضع شرائح السمك في صحن ثم نضع فوقه طبقة من دوائر البصل ثم نسقيه بالخل أو عصير الليمون نغطيه و نتركه جانبا.
- وحين تقديمه نزينه بالمعدنوس المقطع وشرائح الليمون ويكون مرفوق بسلاطة الخس (أنظر الصورة).

تحضير سلاطة الخس :

- نضع في صحن التقديم أوراق الخس ونسقيها بالصلصة المخللة.
- نزينها بشرائح الخبز، الطماطم، البصل، المايونيز والزيتون الأسود، وصفار البيض المبشور.★★★★★



سلاطة الفول

المقادير :

- كلغ فول من النوع الطري والطازج
- 4 فصوص من الثوم
- كمشة من الزيتون الأسود
- ملعقة أكل من الطماطم المصبرة
- الفلفل الأسود
- الملح
- المعدنوس
- الكمون
- 4 إلى 5 ملاعق من الزيت

التحضير :

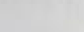
- نقشر و نغسل الفول ثم نضعه في القدر، نضيف له الزيت، الثوم المقطع رقيق جدا نغطيه ونتركه على نار هادئة.
- وعندما يصبح الفول ناضج وطري تضيف له الفلفل الأسود والملح وملعقة الطماطم المصبرة تكون مذابة في كأس من الماء الساخن.
- نضيف إلى القدرأيضا الزيتون الأسود (مغسول) ونخلط الكل جيدا ونتركه ينضج على نار هادئة لبعض الدقائق.
- تقدم السلاطة مرشوشة بالكمون ومزينة بالمعدنوس المقطع.
- تقدم السلاطة دافئة أو باردة.*****

ملاحظة :

- يمكن تزين سلاطة الفول بالبيض المسلوق.







الفول المفور

المقادير :

- كلغ من الفول الطازج
- الزعتر
- الملح
- صلصة مخللة

التحضير :

- نقشر الفول ونغسله، نضيف له الملح ونتركه ينضج فوق البخار.
- وعندما يصبح الفول ناضجا و طري ننزعه من على النار.
- نضع الفول في صحن و نسقيه بالصلصة المخللة و نرشه بالزعتر
- تقدم السلاطة دافئة أو باردة.*****





المقادير :

- 2 حبات طماطم طازجة
- رأس من الخس
- كأس من الأرز
- بيضة مسلوقة
- كمشة من الزيتون الأسود
- حبة بطاطا
- حبة جزر
- حبة قرعة أو (جلبانة أو لوبية خظراء)
- صلصة مخللة
- المايونيز (أنظر الصفحة رقم 12)

تحضير خليط الخضر(Macedoine) :

- تقشر وتغسل الخضر ثم تقطعها إلى قطع صغيرة وتضعها في كسكاس مع إضافة الملح وتتركها تنضج فوق البخار.
- تنزعها وتتركها تقطر وتبرد ثم تضعها في صحن وتضيف لها 3 أو 4 ملاعق أكل من المايونيز وتخلط الكل جيدا.
- تغسل الطماطم وتفرغها ثم تملأئها بخليط الخضر (Macedoine).
- تقطع أوراق الخس بطريقة رقيقة جدا ثم تضعها في صحن.
- يتمثل تزين هذه السلاطة بتحضير الأرز المطبوخ والمسقي بالصلصة المخللة وبالتالي تملأئه في كأس شاي (يكون مبلل بالماء) ثم تقلب الكأس مباشرة في الصحن.
- تكمل التزين (أنظر الصورة).





تحضير السلاطة الثانية :

- تقشر وتغسل وترحي الجزر، الخيار، الشمندر والبصل المقطع رقيق جدا ثم تضع الكل في طبق التقديم وتسقيه بالصلصة المخللة.
- تقدم السلاطة وتزين (أنظر الصورة). *****

ملاحظات :

- يمكننا إستعمال الكرنب الأحمر بدلا من الشمندر.
- يمكننا إستعمال الجبن الأحمر مبشور بدلا من البصل.



المقادير :

- 12 ورقة من الديول
- الدجاج
- كمشة من الحمص المنقوع
- بصلة
- المعدنوس
- الفلفل الأسود
- الملح
- القرفة
- 4 بيضات مسلوقة
- ملعقة أكل من السمن
- 2 إلى 3 ملاعق أكل من الزيت

التحضير :

- نضع في القدر الدجاج وفوقه البصلة مبشورة، السمن، الزيت، الفلفل الأسود، القرفة والملح.
- نضع القدر على نار هادئة ونتركه يتقلى لبعض الدقائق مع التحريك ثم نضيف الماء والحمص ونترك الكل حتى ينضج.
- وعندما ينضج الدجاج ننزعه ونقطره في كسكاس.
- نتخلص من العظام المتواجد بأطراف الدجاج ثم نقطعه إلى قطع صغيرة ونضعه في صحن ونضيف الحمص والمعدنوس المقطع رقيق والبيض المقطع إلى مكعبات ثم نخلط الكل جيدا.
- ومن جهة أخرى ندهن قالب ونضع 6 أوراق مركبة من الديول مع دهن كل واحدة منها بالمارغارين المذابة.
- نضع طبقة العقدة ثم نسقيها بملعقتين حساء من المرق (فقط) ثم نحتفظ بالباقي نغلفها ب 6 أوراق الديول المتبقية مع دهن كل واحدة منها طبعا ندخل أطراف الديول داخل القالب.
- ندخله الفرن.
- تقدم التورتة في طبق مع تقطيعها إلى قطع ومرفوقة بالمرق المتبقي..★★★★★

البوراك بالدجاج

التحضير:

* تقطع بياض الدجاج (يكون مطهي في مرق أبيض) ثم نخلطه مع 4 أو 5 ملاعق أكل من صلصة البيشمال (bechamel). (أنظر الصفحة رقم 12).
* تفتح أوراق الديول ثم نضع وسط كل واحدة ملعقة أكل من العقدة ونشكل سجائر ثم توضع في صفيحة مدهونة وتدهن وجهها بالمارغارين المذابة، تدخلها الفرن.
* تنزعها عند أخذها اللون الذهبي.
* يقدم البوراك مجمل بالمعدنوس وشرائح الليمون.*****







التحضير:

* تغسل وتقطع السبانخ ثم نضعها في القدر فيه الماء والملح ونتركه ينضج، ننزعه ونتركه يقطر و يبرد.
* نفتح أوراق الديول ثم نضع وسط كل واحدة ملعقة أكل من السبانخ وملعقة قهوة من صلصة البيشامال (أنظر الصفحة رقم 12).
* نشكل مثلثات أو سجائر ونضعها في صفيحة مدهونة وندهن وجهها بالمارغارين المذابة بواسطة فرشاة.
* ندخلها الفرن حتى تأخذ اللون الذهبي.*****

ملاحظة:

* عند الإستغناء عن صلصة البيشامال يمكننا إستعمال القلي بدلا من الفرن.

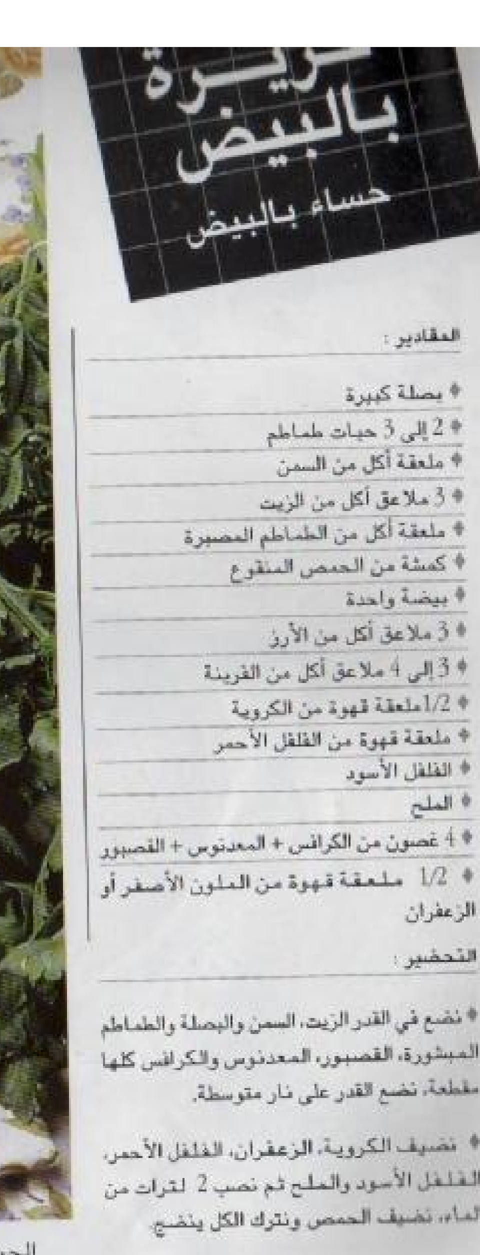


المقادير :

- لحم الخروف
- 2 كؤوس من العدس
- كمشة من الحمص المنقوع
- 125 غ من المارغارين
- ملعقة أكل من الطماطم المصبرة
- بصلة + 4 حبات من الطماطم
- كرافس (4 أغصان)
- ربطة من المعدنوس + فلفل أسود + ملح
- كروية + السكنجبير
- 3 إلى 4 ملاعق أكل من الأرز
- 3 إلى 4 ملاعق أكل من الفرينة + الليمون

التحضير :

- تضع في قدر اللحم المقطع إلى مكعبات، البصل المبشور، المارغارين، الحمص والعدس منزوع القشرة (مغسول عدة مرات في الماء الدافئ)، الكرافس، المعدنوس، الفلفل الأسود، الملح، الكروية والسكنجبير ونترك الكل على نار هادئة حتى تتقلى كل المواد مع تحريكها من حين لآخر.
- نضيف الماء وحبات الطماطم ونترك الكل ينضج مع تفقد الماء أثناء الطهي.
- وبعد النضج الكامل تنزع الطماطم، الكرافس والمعدنوس ثم نرحيهم ونعيدهم من جديد في القدر.
- نضيف ملعقة الطماطم المصبرة والأرز المغسول.
- نذوب الفرينة في الماء مع إضافة عصير الليمون ثم نصفي الكل في مصفاة حتى نتخلص من الحبيبات.
- نضيف هذا الخليط في القدر ونكمل الطهي حتى نتحصل على شوربة عادية تقريبا.★★★★★



حريرة بالبيض

حساء بالبيض

المقادير :

- بصلة كبيرة
- 2 إلى 3 حبات طماطم
- ملعقة أكل من السمن
- 3 ملاعق أكل من الزيت
- ملعقة أكل من الطماطم المصبرة
- كمشة من الحمص المنقوع
- بيضة واحدة
- 3 ملاعق أكل من الأرز
- 3 إلى 4 ملاعق أكل من الفرينة
- 1/2 ملعقة قهوة من الكروية
- ملعقة قهوة من الفلفل الأحمر
- الفلفل الأسود
- الملح
- 4 غصون من الكرافس + المعدنوس + القصبور
- 1/2 ملعقة قهوة من الملون الأصفر أو الزعفران

التحضير :

- نضع في القدر الزيت، السمن والبصلة والطماطم المبشورة، القصبور، المعدنوس والكرافس كلها مقطعة، نضع القدر على نار متوسطة.
- نضيف الكروية، الزعفران، الفلفل الأحمر، الفلفل الأسود والملح ثم نصب 2 لترات من الماء، نضيف الحمص ونترك الكل ينضج.
- نضيف الطماطم المصبرة والأرز تدريجيا في القدر ثم أضافة الماء الدافئ إذا كان ضروري.
- ومن جهة أخرى نذوب الفرينة في قليل من الماء ثم نصفيه في مصفاة حتى نتخلص من الحبيبات، نضيف أيضا قطرات من الخل أو عصير الليمون.
- نضيف هذا الخليط شيئا فشيئا في القدر مع التحريك بطريقة سريعة وبدون توقف ثم نتركها تنضج.
- ننزع القدر من على النار ونضيف البيضة مخفوقة بالشوكة ونخلط مباشرة وبطريقة سريعة.
- تقدم الحريرة ساخنة.★★★★★

ملاحظة :

- يمكننا تحضير هذه الحريرة بإضافة اللحم أو الدجاج.



حساء

المقادير :

- بصل
- حبة طماطم
- حبة من البطاطا
- حبة من الجزر
- حبة لفت + حبة قرعة
- غصن من الزعيترة
- 2 أغصان من الكرافس
- 2 أوراق من الكرنب أو من الخس
- رأسان من الكرات (poireaux)
- 2 ملاعق أكل من الأرز + فص من الثوم
- قطعة من المارغرين
- الفلفل الأسود + قرفة + ملح

التحضير :

- نضع في قدر 2 لترات من الماء ثم نضيف الخضر كاملة (البطاطا، القرعة، الجزر، اللفت، الطماطم، البصل) تكون قد قشرت وغسلت من قبل ثم نضيف الكرافس، الزعيترة، الكرات، أوراق الكرنب أو الخس، الثوم، الفلفل الأسود، القرفة والملح.
- نضع القدر على نار متوسطة ونتركها تنضج.
- وبعد النضج الكامل للخضر ننزع الزعيترة ونرحي كل محتوى القدر.
- نضيف الماء (الساخن) إذا كان ضروري.
- نضيف الأرز مغسول تدريجيا ونكمل الطهي.
- ننزع القدر من على النار ثم نضيف قطعة المارغارين، يقدم الحساء ساخن.*****

ملاحظة :

- حتى يصبح الحساء غني بالفيتامين يمكننا إضافة اللحم أو العظم



شوربة العدس بالخضر

المقادير :

- 500 غ من العدس
- الزيت
- رأس ثوم
- حبة بطاطا
- حبة جزر
- حبة قرعة
- حبة لفت
- 3 أغصان من الكرافس
- المعدنوس
- ملعقة أكل من الطماطم المصبرة
- 1/2 ملعقة أكل من الفلفل الأحمر
- الفلفل الأسود
- القرفة
- الملح

التحضير :

- نضع في القدر 2 لترات من الماء. نضيف العدس (مغسول عدة مرات مع تغيير الماء للتخلص من القشرة).
- نضيف الخضر المقطعة إلى مكعبات، الثوم المهروس، المعدنوس والكرافس مقطع رقيق، الزيت، الفلفل الأسود، الملح، القرفة والفلفل الأحمر نرفع لدرجة النار ونترك الكل ينضج.
- نصب الماء الساخن إذا كان ضروري ثم نضيف الطماطم المصبرة مذابة في قليل من الماء.
- نترك الكل على النار حتى النضج الكامل. *****

ملاحظة :

- لتحضير هذه الشوربة يمكننا إضافة عظم أو لحم.



المقادير :

- كلغ من الفول الطازج
- 4 إلى 5 ملاعق أكل من الزيت
- بصلة صغيرة
- حبة طماطم
- حبة لفت
- حبة قرعة
- 3 أغصان من الكرافس
- 5 فصوص من الثوم
- الملح
- الفلفل الأسود
- القرفة
- القصبور
- كمشة من شعيرية (Vermicelle)

التحضير :

- نقشر الفول عاديا ثم ننزع ونتخلص من القشرة نهائيا نغسله ونتركه يقطر.
- من جهة أخرى نضع في القدر 2 لترات من الماء، نضيف الزيت، البصل، الطماطم، الجزر، اللفت والقرعة (الخضر كلها مقشرة ومغسولة) مع إضافة الفول، الثوم، الكرافس، الفلفل الأسود، الملح والقرفة.
- نغطيه و نتركه ينضج مع تفقد الماء من حين إلى آخر.
- عند نضج الفول والخضر نرحي الكل ونضيف الماء الساخن إذا كان ضروري.
- نضيف الشعيرية شيئا فشيئا ونتركها تنضج لبعض الدقائق.
- نرش الشوربة بالقصبور المقطع.
- تقدم الشوربة ساخنة.*****

ملاحظات :

- يمكننا إضافة قطعة من القرعة الحمراء.
- يمكننا إستعمال الفول اليابس مقشر أو الجلبانة اليابسة بدلا من الفول الطازج.



المقادير :

- 1.5 كلغ من البسباس
- الدجاج
- كمشة من الحمص المنقوع
- 2 إلى 3 ملاعق أكل من الزيت
- ملعقة أكل من السمن
- 2 ملاعق أكل من الحليب البارد
- بصلة
- حبة طماطم
- الفلفل الأسود + قرفة + ملح
- المعدنوس
- 3 إلى 4 بيضات
- ملعقة أكل من المايزينة
- الزيت للقلي

التحضير :

- ننظف البسباس ثم نقطعه إلى قسمين في الإتجاه العرضي و نغسله جيدا.
- نغلي البسباس في الماء و الملح ثم نقطره ونتركه يبرد.
- ومن جهة أخرى نضع في القدر الدجاج، الزيت، السمن، البصلة والطماطم مبشورة مع تحريكهما طبعا.
- نضيف أيضا الفلفل الأسود، القرفة والملح نغطيه بالماء ثم نضيف الحمص و نترك الكل ينضج مع تفقد الماء من حين لآخر.
- نضع في صحن البيض + الحليب + المايز ز ينة والمعدنوس المقطع ونخلط الكل بواسطة الشوكة.
- نسخن الزيت في المقلاة.
- نغطس قطع البسباس في الخليط و نقليه في نفس الوقت حتى يأخذ اللون الذهبي.
- نضيف البسباس المقلي في القدر ونتركه ينضج لمدة 5 دقائق تقريبا.
- يقدم الطبق ساخن ويجمل (أنظر الصورة).*****

ملاحظة :

- حتى نتحصل على طجين جد إقتصادي نستعمل البطاطا و الجزر (4حبات إلى 5 تقريبا) مقطعة إلى دوائر بدلا من الدجاج.



المقادير:

- لحم أو دجاج
- 250 غ من الزيتون الأخضر بدون نواة
- 500 غ من الجزر
- ملعقة أكل من السمن
- 3 ملاق أكل من الزيت
- بصلة
- الفلفل الأسود + القرفة
- الملح
- 1/2 حبة ليمون
- ملعقة أكل من المايزينة أو الفرينة
- المعدنوس

التحضير:

- تضع في القدر اللحم، الزيت، السمن والبصل المبشور، الفلفل الأسود، القرفة وقليل من الملح ونترك الكل يتقلى على نار متوسطة ثم نغطيه بالماء.
- نقشر و نغسل الجزر دون تقطيعه وتصفيه في القدر.
- ومن جهة أخرى نغسل الزيتون ونغليه ونتركه يقطر.
- وعند نضج الجزر ننزعه من القدر ثم نرحيه خشن.
- تضيف الزيتون داخل القدر.
- نذوب المايزينة في خليط من عصير الليمون + 4 ملاعق أكل من المرق ثم نضيف الخليط في القدر نتركه ينضج حتى نتحصل على مرق عاقد.
- يقدم الطبق ويزين (أنظر الصورة). ★★★★★

دولمة الدجاج

كويرات بالدجاج

المقادير :

- الدجاج
- بياض الدجاج مرحي
- 4 فصوص من الثوم
- 4 بيضات
- كمشة من الخبز الجاف المرحي (Chapelure)
- المعدنوس
- الزيت
- بصلة
- الفلفل الأسود
- الملح
- ملعقة أكل من الفرينة
- القرفة
- كمشة من الحمص المنقوع
- 500 غ من البطاطا

التحضير :

- تضع في القدر أطراف الدجاج، الزيت، نصف البصل مبشور، 2 فصوص من الثوم المهروس، الملح، الفلفل الأسود والقرفة ثم تضعه على نار متوسطة.
- نصب 1/2 لتر من الماء ثم تضيف الحمص داخل القدر نغطيه ونتركه ينضج.

تحضير العقدة :

- نضع في إناء بياض الدجاج المرحي، نضيف له نصف البصل المبشور، 2 فصوص من الثوم المهروس، المعدنوس المقطع رقيق، بيضة، الخبز الجاف المرحي، الملح، الفلفل الأسود والقرفة ونخلط الكل جيدا.
- نلم هذه العقدة بملعقة من الزيت ثم نشكل كويرات ونضعها في القدر ونتركها تنضج.
- تقدم دولمة الدجاج مرفوقة بعجيجنات البطاطا.

تحضير عجيجنات البطاطا :

- نقشر ونغسل البطاطا ثم نرحيها بواسطة مبشرة أو رحيوة ثم نقطرها وهذا بإستعمال اليدين والضغط عليها جيدا.
- نضع البطاطا في صحن ونضيف لها المعدنوس المقطع و3 بيضات كاملة، الفرينة، الملح والفلفل الأسود نخلط الكل جيدا بواسطة ملعقة خشبية.
- نشكل خبيزات صغيرة ونقليها في نفس الوقت في الزيت حتى إحمرار الوجهين.
- ننزعها ونقطرها في كسكاس فيه ورق مصاص.*****





باذنجان في الكوشة

المقادير :

- اللحم
- كلغ من الباذنجان
- كمشة من الحمص المنقوع
- الزيت
- 3 إلى 4 بيضات
- المعدنوس
- الفلفل الأسود
- القرفة
- الملح
- بصلة
- حبة طماطم

التحضير :

- نضع في القدر اللحم، الزيت، البصلة، والطماط مبشورة، الفلفل الأسود، القرفة والملح
- نغطيه بالماء ونضيف الحمص ونتركه ينضج
- نتفقد الماء من حين لآخر أثناء الطهي.
- ومن جهة أخرى نقشر ونغسل الباذنجان إلى دوائر أو في الإتجاه الطولي ثم نضعه في الكسكاس ونضيف له قليل من الملح.
- نحضر خليط متكون من البيض، المعدنوس المقطع وقرصة ملح.
- نغطس كل دائرة من الباذنجان في الخليط ونقليها في نفس الوقت في الزيت حتى إحمرار الوجهين.
- نضع دوائر الباذنجان المقلية في قالب ثم نسقيه بقليل من المرق.



- ندخله في فرن متوسط الحرارة.
- يقدم الطبق مرفوقا بالمرق المتبقي (أنظر الصورة).*****

البطاطا
بالسانوج



المقادير :

- الدجاج
- 4 فصوص من الثوم
- بصلة
- 2 حبات طماطم متوسطة الحجم
- ملعقة أكل من المارغرين أو السمن
- الزيت
- الفلفل الأسود
- القرفة
- الملح
- 1/2 ملعقة قهوة من السانوج المرحي
- 2 بيضات من الحجم الكبير
- كمشة من الحمص المنقوع
- المعدنوس
- كلغ من البطاطا

التحضير :

- نضع الدجاج في القدر نضيف له المارغرين، البصلة، الطماطم المبشورة، الثوم المهروس، الفلفل الأسود، القرفة، السانوج والملح ثم نترك الكل يتقلى على نار هادئة.

- نضيف الماء والحمص ونتركه ينضج.

- ومن جهة أخرى نقشر البطاطا و نغسلها ثم نقطعها إلى دوائر بسمك 1/2 سم تقريبا نضع دوائر البطاطا في الكسكاس ونرشها بقليل من الفلفل الأسود والملح.

- نقلي دوائر البطاطا في الزيت ثم نقطرها، وعند النضج الكامل للمرق ننزع القدر من على النار، نحتفظ بنصف المرق ثم نضع دوائر البطاطا في قالب ونسقيها بخليط متكون من (نصف المرق + البيض).

- ندخل القالب الفرن لمدة 15 إلى 20 دقيقة تقريبا ثم ننزعه.

- يقدم الطبق مزين بالمعدنوس و يكون مرفوقا بالمرق المتبقي (أنظر الصورة).★★★★★



طحال محشي بالأرز

المقادير :

- قطعة صغيرة من المارغرين
- طحال
- 250 غ من الأرز
- 4 بيضات مسلوقة
- 2 حبات من البصل
- حبة طماطم
- 3 إلى 4 أوراق من الرند
- المعدنوس
- الفلفل الأسود
- القرفة
- الملح
- الزيت

التحضير :

- نغلي الأرز في الماء والملح مع إضافة له ملعقة أكل من الزيت، ننزعه في نصف الطهي ثم نقطره ونضعه في صحن.
- نضيف له قليل من البصل المبشور، المعدنوس مقطع، الملح، الفلفل الأسود، القرفة والبيض المسلوق مقطع إلى قطع صغيرة والمارغرين ونخلط الكل جيدا.
- وبواسطة سكين نفتح الطحال من جهة واحدة ونملائه بالحشو.
- بواسطة الإبرة والخيط نخيط الفتحة أو الفتحات أخرى موجودة.
- نضع الطحال في طجين من الأحسن أن يكون من النوع البيضوي (ovale) نضيف له 2 لترات من الماء، الزيت، أوراق الرند، البصل والطماطم غير مقطعة (كاملة)، القرفة، الفلفل الأسود وفي الأخير الملح.
- ونتركه ينضج لمدة 10 دقائق تقريبا.
- ثم نثقب الطحال بواسطة رأس السكين.
- نكمل الطهي.
- يقدم الطحال المحشي مرفوقا بالمرق (أنظر الصورة). *****

ملاحظة :

- يمكننا إستبدال عقدة الأرز باللحم المرحي.



جلبانة بالبيض

المقادير :

- كلغ من الجلبانة
- 6 بيضات
- بصلة
- حبة طماطم
- ملعقة أكل من السمن
- 2 ملاعق أكل من الزيت
- الملح
- الفلفل الأسود
- القرفة

التحضير :

- تقشر الجلبانة و نغسلها ثم نقطرها.
- نضع الجلبانة في القدر ثم نضيف لها الزيت، السمن، الفلفل الأسود، الملح، القرفة، البصلة والطماطم المبشورة.
- ونترك الكل يتقلى على نار هادئة نغطيها بالماء ونتركها تنضج.
- عند النضج الكامل للجلبانة ننزع القدر من على النار.
- نفرغ محتوى القدر في قالب ونضع فوقه البيض (أنظر الصورة).
- ندخل القالب في فرن حتى ينضج البيض. *****

ملاحظات :

- يمكننا تحضير هذا الطبق بإضافة الدجاج، اللحم أو اللحم المرحي.
- يمكننا إستبدال الجلبانة بالحمص.



المقادير :

- 3 حبات من الفلفل الأخضر
- 2 حبات من البصل
- 3 حبات من الجزر
- 3 حبات من القرعة
- 3 حبات من الباذنجان
- 3 حبات من البطاطا
- 3 حبات من الطماطم
- 5 إلى 6 ملاعق أكل من الزيت
- الفلفل الأسود
- الكروية
- الملح
- كأس من الماء

التحضير :

- نقشر ونغسل ثم نقطع الخضر إلى دوائر رقيقة تقريبا.
- في قدر أو (طجين من الطين) نضع طبقة من البصل، الفلفل الأخضر، الجزر، القرعة، الباذنجان، البطاطا وفي الأخير طبقة من الطماطم.
- نسقي الخضر بخليط متكون من ماء + الزيت + الفلفل الأسود، الملح وفي الأخير الكروية.
- نغطي القدر أو الطجين ونتركه ينضج على نار هادئة.
- ننزعه من على النار عند النضج الكامل للخضر.
- يقدم الطبق مرشوش بالكروية.*****

ملاحظة :

- يمكننا إضافة فلفل أخضر (حار) مقطع إلى دوائر



المقادير :

- 2 كلغ من البطاطا
- 3 بيضات
- كأس من الحليب
- الملح
- الفلفل الأسود
- ملعقة أكل من المارغرين

التحضير :

- نقشر البطاطا ونغسلها ثم نقطعها إلى قسمين.
- نضع البطاطا في القدر فيه ماء ونتركها تنضج.
- ننزعها من على النار و نقطرها ونرحيها مباشرة.
- نضيف إلى عجينة البطاطا، المارغرين، الحليب، الفلفل الأسود وصفار البيض ثم نخلط الكل جيدا.
- ومن جهة أخرى نخفق بياض البيض كالثلج مع قرصة ملح ونضيفه مباشرة إلى الخليط الأول مع الخلط برفق ثم نفرغ الخليط في قالب مدهون، ندخله الفرن.
- ننزعه عند أخذه اللون الذهبي.
- تقدم البطاطا سوفلية دافئة ومرفوقة بالمرق الأبيض (أنظر الصورة).★★★★★

ملاحظة :

- يمكن تقديم هذا الطبق مرفوق بالكبد أو الدجاج المقلي.



المقادير :

- الدجاج
- كلغ من الجلبانة
- 250 غ من الزيتون الأخضر دون نواة
- 2 فصوص من الثوم
- بصلة
- حبة طماطم
- ملعقة أكل من الطماطم المصبرة
- 4 ملاعق أكل من الزيت
- غصن من الزعيترة
- الملح
- القرفة
- الفلفل الأسود

التحضير :

- نغسل الزيتون ونتركه يغلي لبعض الدقائق ثم نقطره.
- نقشر الجلبانة ثم نغسلها ونضعها في الكسكاس ونتركها تقطر.
- نضع في القدر الزيت، الدجاج، الثوم المهروس و البصلة مبشورة ثم نضيف الملح، الفلفل الأسود والقرفة ونترك الكل يتقلى على نار متوسطة.
- نضيف الماء والجلبانة وحبة الطماطم كاملة وفي نصف طهي الجلبانة نرحي حبة الطماطم مع إضافة الطماطم المصبرة، الزيتون والزعيترة.
- ونترك الكل ينضج حتى نتحصل على مرق عاقد تقريبا.*****

الفلفل الأحمر محشي بالأرز

المقادير :

- كلغ من الفلفل الأحمر
- كلغ من الطماطم
- رأس من الثوم
- الزيت
- الفلفل الأحمر
- الفلفل الأسود
- القرفة
- الملح
- 500 غ من الأرز
- بصلة
- المعدنوس
- كمشة من الخبز الجاف مرحي(Chapelure)
- 2 بيضات
- أوراق الرند

التحضير :

- نغلي الأرز في الماء والملح مع إضافة ملعقة أكل من الزيت، ونتركه حتى ينضج.
- ننزعه ثم نقطره ونتركه يبرد.
- في صحن نضع الأرز ونضيف له 2 فصوص من الثوم المهروسة والبصلة المبشورة، البيض، الملح، الفلفل الأسود، القرفة والمعدنوس المقطع والخبز المرحي ثم نخلط الكل جيدا.
- ومن جهة أخرى نغسل الفلفل وننزع أغطيته ونتخلص من البذور.
- نضع قليل من الملح داخل كل واحدة ثم نملأنها بالحشو وعلى نار متوسطة نقلي الفلفل ثم ننزع له القشرة.
- نقشر الطماطم ونقطعها إلى 4 قطع نضيف لها الثوم المهروس، الزيت، الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر وأوراق الرند.
- نضع الكل يتقلى على نار هادئة ثم نبلل بقليل من الماء ونكمل الطهي حتى نتحصل على صلصة الطماطم.
- نضع في قالب الفلفل المحشي بالأرز ثم نفرغ فوقه صلصة الطماطم.
- ندخله الفرن لمدة 15 إلى 20 دقيقة تقريبا ★★★★★





المقادير :

- 500 غ من الحمص المنقوع
- ملعقة أكل من السمن
- 4 ملاعق أكل من الزيت
- رأس من الثوم
- ملعقة أكل من الطماطم المصبرة
- الفلفل الأسود
- الفلفل الأحمر
- الملح
- الكمون
- فلفلة حمراء حارة أو 1/2 ملعقة قهوة من الفلفل الأحمر الحار
- أوراق الرند

التحضير :

- نضع في القدر (cocotte) الماء، الحمص والملح ونتركه حتى ينضج وبعد النضج الكامل ننزعه ونتركه يقطر.
- ومن جهة أخرى نهرس الثوم مع الفلفلة الحمراء (حارة) والكمون ثم نبلل 1/2 كأس من الماء ثم نضيف الزيت، السمن ونخلط الكل جيدا.
- نضع هذا الخليط في القدر ونضيف له الفلفل الأحمر، الملح، الفلفل الأسود والطماطم المصبرة ونترك الكل يتقلى على نار هادئة ثم نبلل 1/2 لتر من الماء تقريبا.
- نضيف الحمص وأوراق الرند.
- نكمل الطهي حتى حصولنا على مرق عاقد. *****





لقمة البطاطا

التحضير :

- تضيف إلى عجينة البطاطا (puree) (حوالي500 غ) قرصة ملح، الفلفل الأسود، 3 ملاعق أكل من المايزينة، 1/2 كأس من الحليب، 2 بيضات كاملة ثم نخلط الكل جيدا بواسطة ملعقة خشبية.
- نسخن الزيت في مقلاة.
- عند تسخين الزيت وعلى نار هادئة وبواسطة ملعقة قهوة نشكل كويرات ونقليها في الزيت حتى تنضج و تنتفخ وتأخذ اللون الذهبي.
- حينئذا ننزعها ونقطرها في كسكاس فيه ورق مصاص.
- تقدم لقمة البطاطا (أنظر الصورة). *****



البطاطا في الكوشة

المقادير :

- كلغ من البطاطا
- 1/2 لتر من الحليب
- ملعقة قهوة من المايزينة
- بيضة واحدة
- ملعقة أكل من المازغرين الطرية
- 3 ملاعق أكل من الزيت
- الفلفل الأسود
- الخبز الجاف مرحي (Chapelure)

التحضير :

- تقشر البطاطا ونغسلها ثم نقطعها إلى دوائر رقيقة جدا، نضعها في كسكاس ونرشها بالملح مع خلطها جيدا.

- ندهن القالب بالزيت ثم نضع فيه دوائر البطاطا، نسقيها بخليط من الحليب + البيضة + المايزينة، الفلفل الأسود وقليل من الملح ثم نضع فوقها المارغرين مقطع ألى قطع صغيرة وفي الأخير نرش وجهها بقليل من الخبز المرحي.

- تدخل القالب الفرن ونتركه حتى ينضج. *****



عجة بالخضر

المقادير :

- 500غ من اللوبية الخضراء
- 500غ من القرعة
- 500غ من الجزر
- 6 إلى 8 بيضات
- الملح
- الفلفل الأسود
- الزيت

التحضير :

- نقشر اللوبية ثم نقطعها إلى قسمين.
- نقشر الجزر والقرعة ونقطعها إلى دوائر ونغسل كل الخضر ثم نضع الخضر في كسكاس ونضيف لها قليل من الملح.
- نضع الكسكاس فوق قدر فيه ماء ونتركه ينضج على البخار.
- وعلى نار متوسطة نضع في مقلاة قليل من الزيت ثم نضيف الخضر المطبوخة مع قرصة ملح والفلفل الأسود ونخلط الكل جيدا.
- نضيف البيض مخفوق بالشوكة ونتركها تنضج حتى إحمرار الوجهين.
- تقدم عجة الخضر (أنظر الصورة).★★★★★



المقادير :

- كلغ من الفول الطازج و الطري
- ملعقة أكل من السمن
- 3 إلى 4 ملاعق أكل ملاعق من الزيت
- 2 حبات من الطماطم متوسطة الحجم
- رأس ثوم متوسط
- كأس من الأرز
- باقة من القصبور
- 1/2 ملعقة أكل من الطماطم المصبرة
- الملح
- الفلفل الأسود
- القرفة
- فلفلة حمراء (حارة و جافة)

التحضير :

- نقطع الفول إلى قطع ثم نغسله جيدا ونضعه في القدر نضيف له السمن، الزيت و الثوم المهروس نترك الكل يتقلى على نار هادئة.
- نضيف الملح، الفلفل الأسود، القرفة، الطماطم والفلفلة غير مقطعة ثم نغطي الكل بالماء ونتركه ينضج.
- وعند النضج الكامل للفول، نضيف الطماطم المصبرة مذابة في 1/2 كأس من الماء والأرز مغسول تدريجيا وفي الأخير القصبور مقطع.
- نغلق القدر ونتركه ينضج مع تفقد الماء إذا كان ضروري.
- يقدم الطبق مرشوش بالقرفة والقصبور المقطع (أنظر الصورة).★★★★★

سفيرية الأرز

المقادير :

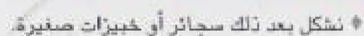
- الدجاج
- 2 كؤوس من الأرز
- قطعة صغيرة من المارغرين
- كمشة من الحمص المنقوع
- ملعقة أكل من السمن
- 3 ملاعق أكل من الزيت
- 4 بيضات
- كمشة من الخبز اليابس مرحي (Chapelure)
- المعدنوس
- الفلفل الأسود
- القرفة
- ملح
- ملعقة أكل من الحليب
- ملعقة أكل من المايزينة
- بصلة

التحضير :

- تضع في القدرالدجاج، الزيت، السمن و البصل المبشور، الفلفل الأسود، القرفة والملح و نتركه على نار متوسطة. نضيف الماء و الحمص ونتركه ينضج مع تفقد الماء إذا كان ضروري أثناء الطهي.

- ومن جهة أخرى نغلي الأرز في القدر فيه ماء و ملح و ملعقة أكل من الزيت ثم تنزعه ونتركه يقطر و يبرد.

- نضع في صحن الأرز، البصل المبشور رقيق جداء البيض، قطعة المارغرين، الخبز المرحي، المعدنوس المقطع، الملح، الفلفل الأسود و القرفة ونخلط جيدا.



- نشكل بعد ذلك سجائر أو خبيزات صغيرة.

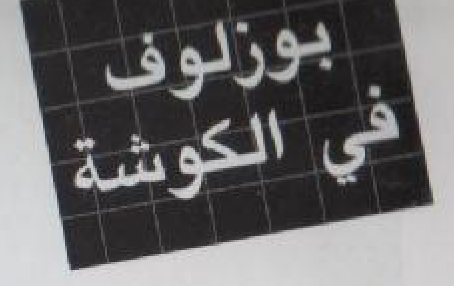
- نضع في صحن البيض+الحليب+المايزينة ثم نخلط الكل بواسطة الشوكة.

- نغطس الخبيزات أو السجائر في الخليط ثم نقليهما في الزيت حتى تأخذ اللون الذهبي. ننزعها و نتركها تقطر فوق ورق مصاص.

- يقدم و يزين الطبق (أنظرالصورة).*****

ملاحظة :

- يمكننا إستعمال اللحم بدلا من الدجاج.



بوزلوف في الكوشة

المقادير :

- رأس خروف
- رأس من الثوم
- 4 حبات من الطماطم
- ملعقة أكل من الطماطم المصبرة
- 3 حبات من الجزر
- 4 ملاعق أكل من الزيت
- بصلة
- المعدنوس
- ملعقة قهوة من الفلفل الأحمر
- الفلفل الأسود
- ملح
- قرصة كمون
- 2 أوراق من الرند

التحضير :

- تضع في القدر قطع البوزلوف (يكون منظف ومغسول) ثم نضيف له الملح وفلفلة حمراء يابسة نغطيه بالماء ونتركه حتى ينضج.
- ننزع قطع البوزلوف ونتركها تقطر.
- ننزع العظام منها ثم نقطعها إلى قطع صغيرة ونضعها في قالب خاص بالفرن.

تحضير الصلصة :

- نضع في صحن الطماطم مقشرة ومقطعة إلى مكعبات، الجزر مقطع إلى دوائر رقيقة، الثوم المهروس والبصل المبشور ثم نضيف أيضا الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، الملح، الكمون، المعدنوس مقطع، الطماطم المصبرة، الزيت، أوراق الرند وكأس من الماء نخلط الكل جيدا، نسكب هذه الصلصة فوق البوزلوف.
- ندخل القالب الفرن و نتركه حتى ينضج. *****



سباقتي بالفلفل الأحمر

المقادير :

- 500 غ سباقتي
- 4 إلى 5 حبات فلفل طرشي أحمر
- 4 ملاعق أكل من الزيت
- رأس ثوم صغير
- ملعقة أكل من الطماطم المصبرة
- 2 حبات من الطماطم
- الفلفل الأسود
- الملح
- 2 أوراق رند

التحضير :

- نقلي (الطرشي) الفلفل الأحمر في مقلاة ثم نقشرها ونتخلص من البذور ونقطعها إلى شرائح.
- من جهة أخرى نقشر ونبشر الطماطم ثم نضعها في القدر مع إضافة الزيت والثوم المهروس.
- نضيف الملح و الفلفل الأسود ونترك الكل يتقلى على نار هادئة.
- نغطيه بحوالي 1/2 لتر من الماء ثم نضيف الطماطم المصبرة وأوراق الرند ونتركه ينضج.
- وفي الأخير نضيف شرائح الفلفل والسباقتي المغلى من قبل ونتركه ينضج لبعض الدقائق.
- يقدم طبق السباقتي (أنظر الصورة).*****

سباقتي بالبيض

التحضير :

- نغلي السباقتي في الماء والملح ونضيف له ملعقة أكل من الزيت ونتركه ينضج ثم ننزعه ونقطره ونضعه مباشرة في صحن ونضيف له قطعة من المارغرين والبيض المسلوق المقطع، الملح والفلفل الأسود ونخلط الكل جيدا.
- يقدم طبق السباقتي ساخن.*****



المشيمشات

المقادير:

* دجاج أو اللحم
* كمشة من الحمص المنقوع
* بصلة
* ملعقة أكل من السمن
* 2 إلى 3 ملاعق أكل من الزيت
* 500 غ من البطاطا
* 250 غ من اللحم المرحي
* 4 إلى 5 بيضات
* الفلفل الأسود
* القرفة
* الملح
* الزيت للقلي

التحضير:

* نضع في القدر اللحم أو الدجاج، نضيف له الزيت، السمن، البصل المبشور، الفلفل الأسود القرفة والملح ونترك الكل يتقلى على نار متوسطة.
* نغطيه بالماء ثم نضيف الحمص و نتركه ينضج.
* من جهة أخرى نقشر ونغسل البطاطا ونقطعه إلى قسمين
* ونضعها في القدر فيه ماء وملح ونتركها تنضج.
* ننزعها ونقطرها ثم نرحيها مباشرة.
* نضيف إلى عجينة البطاطا، 2 بيضات، الملح، الفلفل الأسود، القرفة ثم نخلط الكل جيدا ونتركه جانبا.
* نضع في صحن اللحم المرحي نضيف له بيضة، قطعة صغيرة من المارغرين، الفلفل الأسود، القرفة والملح ونخلط الكل جيدا.
* نشكل كويرات صغيرة بحجم نواة المشماش ونضعها في مرق ونتركها تنضج لبعض الدقائق ثم ننزعها ونقطرها.
* نشكل بعجينة البطاطا كويرات بحجم حبة مشمش ونفتح وسط كل واحدة منها ونضع داخلها كويرة من اللحم المرحي ونغلقها جيدا.
* نغطس كويرات البطاطا في البيض المخفوق بالشوكة ثم نقليها في الزيت حتى يحمر وجهها.
* ننزعها ونتركها تقطر على ورق مصاص.
* نغرس وسط كل مشيمشة غصن من المعدنوس.
* قدم ويزين الطبق (أنظر الصورة).*****



المقادير :

- كلغ من الباذنجان
- 250 غ من اللحم المرحي
- 2 حبات من البصل متوسط الحجم
- حبة طماطم
- الزيت
- الفلفل الأسود
- القرفة + ملح
- بيضة واحدة
- المعدنوس

التحضير :

- نقشر الباذنجان ونغسله. نفرغ داخل الباذنجان (مع الإحتفاظ بداخله (chair) ثم نملح داخله.
- في قدر نضع الزيت، البصل والطماطم المبشورة، نضيف الفلفل الأسود، القرفة والملح ونترك الكل يتقلى على نار متوسطة. نبلل 1/2 لتر من الماء تقريباً ونتركه ينضج.
- من جهة أخرى نحضر الحشو، نضع في صحن اللحم المرحي وباقي الباذنجان(chair) (تكون مقلية من قبل في الزيت)، البصل والمعدنوس المبشور، البيضة، الفلفل الأسود، القرفة وقرصة ملح.
- نخلط الكل جيدا. نملأ الباذنجان بالحشو ثم نقوم بتحميره في الزيت.
- نضع المرق في قالب ثم نرتب الباذنجان المحشي وندخله في فرن متوسط الحرارة ونتركه ينضج. *****

ملاحظة :

- يمكننا تحضير المرق بإضافة اللحم.

الكرنب بالبطاطا المقلية



المقادير :

- كرنبة متوسطة الحجم
- الدجاج
- كمشة من الحمص المنقوع
- 4 إلى 5 ملاعق أكل من الزيت
- حبة طماطم
- بصلة صغيرة
- 3 فصوص من الثوم
- 1/2 ملعقة أكل من الطماطم المصبرة
- 3 حبات من الجزر
- كلغ من البطاطا
- بيضة واحدة
- الفلفل الأسود
- القرفة
- الملح

التحضير :

- ننظف الكرنب ثم نغسله جيدا.
- نغليه في الماء والملح لمدة 10 دقائق تقريبا، ننزعه ثم نقطره ونتركه يبرد ثم نقطعه طوليا.
- نضع في القدر الزيت، الدجاج، البصلة والطماطم مبشورة، الثوم المهروس، الجزر المقطع إلى دوائر ثم نضيف الملح، الفلفل الأسود والقرفة نترك الكل يتقلى على نار متوسطة نبلل 1/2 لتر من الماء تقريبا.
- نضيف الحمص وأوراق الكرنب المقطعة، نغطيه ونتركه ينضج.
- نضيف الطماطم المصبرة مع تفقد الماء إذا كان ضروري أثناء الطهي.
- من جهة أخرى نقشر ونغسل البطاطا ثم نقطعها طوليا.
- نضعها في كسكاس نضيف لها الملح ثم نقليها في الزيت ونقطرها.
- نضع البطاطا المقلية في المرق ثم نضيف فوقها البيضة المخفوقة بالشوكة ونتركها تنضج لمدة 1 إلى 2 دقائق ثم ننزع القدر من على النار ونرشه بالقرفة.
- يقدم هذا الطبق مجمل بالمعدنوس المقطع *****

ملاحظة :

- لتحضير هذا الطبق يمكننا الإستغناء عن الدجاج.



المقادير :

- كلغ من اللوبية الخضراء
- 6 حبات من الطماطم
- 5 فصوص من الثوم
- 5 ملاعق أكل من الزيت
- الملح
- الفلفل الأسود

تحضير اللوبية الخضراء :

- نقشر اللوبية ونقطعها إلى قسمين ثم نغسلها ونتركها تنضج في الماء + ملح أو على بخار (vapeur) ننزعها ونقطرها.
- من جهة أخرى نضع في مقلاة الطماطم المقشرة والمقطعة إلى مكعبات، نضيف لها الثوم المهروس، الفلفل الأسود والملح ونترك الكل ينضج فوق نار متوسطة.
- نضيف اللوبية الخضراء ونكمل الطهي لمدة 10 دقائق تقريبا.

تحضير الباذنجان :

- نقشر ونغسل الباذنجان ونقطعه إلى قطع صغيرة.
- نضعه في كسكاس ونضيف له الملح ونتركه ينضج فوق بخار (vapeur).
- نكمل طهي الباذنجان بإتباع طريقة تحضير اللوبية الخضراء. ★★★★★

ملاحظات :

- يمكننا إستعمال القرعة بدلا من الباذنجان.
- يمكننا إضافة البيض المخفوق إلى الكيفيتين السابقتين وهذا في نهاية الطهي.



الأرز بالقرعة الحمراء

المقادير :

- 500 غ من القرعة الحمراء
- 2 كؤوس من الأرز
- المارغرين
- الملح
- الفلفل الأسود
- 1 إلى 2 بيضات

التحضير :

- تغسل الأرز ونغليه في الماء والملح وملعقة أكل من الزيت ونتركه ينضج، ننزعه ونتركه يقطر في كسكاس ثم نصب عليه 1 لتر من الماء العادي ونتركه يقطر من جديد.
- نضع الأرز في قصعة و نفتحه بواسطة اليدين ثم نملأه في كسكاس ونتركه ينضج فوق بخار (vapeur) لمدة 10 دقائق تقريبا.
- ننزعه من على النار نضعه في قصعة ثم نضيف له قطعة من المارغرين ونخلط الكل جيدا.
- من جهة أخرى نقشر القرعة الحمراء ونغسلها ثم نقطعها إلى قطع صغيرة.
- نضعها في كسكاس ونتركها تنضج فوق البخار ثم ننزعها ونتركها تبرد.
- نذوب في مقلاة ملعقة أكل من المارغرين ثم نضيف لها القرعة الحمراء، الفلفل الأسود والملح ثم نخلط الكل.
- نضيف لها البيض المخفوق بالشوكة ونخلط بسرعة ثم ننزع المقلاة من على النار.
- يقدم الطبق (أنظر الصورة).*****





شطيطحة قرعة حمراء

التحضير :

- نقشر ونغسل القرعة الحمراء ثم نقطعها إلى قطع كبيرة.
- نضع في القدر الزيت، الثوم المهروس، الفلفل الأحمر، الفلفل الأسود والملح.
- نخلط الكل بواسطة ملعقة خشبية.
- نضيف القرعة الحمراء ونضع القدر على نار متوسطة ونتركها تتقلى دون أن ننسى تحريك الكل من حين لآخر.
- نبلل بكأس من الماء.
- نضيف فلفل أحمر يابس، 2 أوراق رند ، حبة طماطم كاملة نغطي القدر ونتركه حتى ينضج.
- نضيف فوقها بيضة مخفوقة ثم ننزع القدر من على النار ونرشها بقليل من القرفة.
- يقدم الطبق (أنظر الصورة). *****

الأرز بالباذنجان



المقادير :

- 500غ من الأرز
- 500غ من الباذنجان
- 6 حبات من الطماطم من النوع الجيد
- 4 إلى 5 فصوص من الثوم
- 2 إلى 3 أوراق من الرند
- الزيت
- الفلفل الأسود
- الملح
- ملعقة أكل من المايزينة
- المارغرين

التحضير :

- تقشر وتغسل الباذنجان ثم تقطعه إلى دوائر
- نضعه في كسكاس و نضيف له الملح
- نقليه في الزيت حتى إحمرار الوجهين ثم نقطره ونتركه جانبا.

تحضير صلصلة الطماطم :

- نغلي الطماطم في الماء لمدة 5 إلى 10 دقائق ثم نرحيها ونضعها في القدر، نضيف لها الزيت، الثوم المهرس، أوراق الرند، الفلفل الأسود والملح.
- نبلل الخليط 1/2 كأس من الماء ونتركه ينضج تذوب المايزينة في 1/2 كأس من الماء ونضيفها إلى الصلصلة ونتركها تنضج حتى نتحصل على صلصلة عاقدة.
- من جهة أخرى نغسل الأرز ونقليه في الماء والملح وملعقة أكل من الزيت ونتركه ينضج.
- ننزعه ونقطره في كسكاس ثم نصب عليه حوالي لتر من الماء ونتركه يقطر من جديد.
- نضعه في قصعة ونفتحه بواسطة اليدين ثم نملأه في كسكاس ونتركه ينضج فوق البخار (vapeur) لمدة 10 دقائق تقريبا.
- ننزعه و نضعه في قصعة ونضيف له قطعة من المارغرين ونخلط الكل جيدا.
- نضع الأرز في قالب مدهون ثم نرتب فوقه دوائر الباذنجان ونغطيه بطبقة من صلصلة الطماطم.
- ندخله الفرن. ★★★★★



المقادير :

- الدجاج
- كمشة من الحمص المنقوع
- بصلة
- 2 ملاعق أكل من الزيت
- ملعقة أكل من السمن
- الفلفل الأسود
- القرفة
- الملح
- باقة من المعدنوس
- 3 إلى 4 بيضات
- الزيت للقلي
- ملعقة أكل من المايزينة
- 2 ملاعق أكل من الحليب

التحضير :

- على نار هادئة نضع قدر فيه قطع الدجاج، البصل المبشور، السمن، الزيت، الفلفل الأسود، القرفة والملح.
- نبلل 1/2 لتر من الماء ثم نضيف الحمص مع تفقد الماء أثناء الطهي.
- وعندما ينضج الدجاج ننزع القدر من على النار ونتركه يبرد.
- من جهة أخرى نحضر خليط متكون من البيض، الملح، الفلفل الأسود، ملعقة أكل من المايزينة، 2 ملاعق أكل من الحليب وباقة من المعدنوس المقطع ونخلط الكل بواسطة الشوكة.
- نسخن الزيت في مقلاة ثم نغطس قطع الدجاج في الخليط ونقليها في نفس الوقت حتى تأخذ اللون الذهبي
- ننزعها ونتركها تقطر.
- نضعها في المرق ونتركها تنضج لمدة 4 إلى 5 دقائق تقريبا وهذا حتى حصولنا على مرق عاقد تقريبا.
- يقدم طبق المعدنوسية في صحن ومجمل بالمعدنوس المقطع (أنظر الصورة) *****

ملاحظة :

- يمكننا تحضير هذه الكيفية باللحم.



المقادير :

- 2 كلغ من البطاطا
- 3 بيضات
- المعدنوس
- بصلة صغيرة
- قطعة صغيرة من المارغرين
- ملعقة أكل من الزيت
- الفلفل الأسود
- الملح

التحضير :

- نقشر ونغسل البطاطا ثم نقطعها إلى قسمين.
- نغليها في الماء والملح و نتركها حتى تنضج. ننزعها و نقطرها ثم نرحيها مباشرة و بسرعة.
- نضيف إلى عجينة البطاطا الزيت، المارغرين، البصلة مبشورة رقيقة جدا، المعدنوس المقطع، البيض، قرصة ملح والفلفل الأسود ونخلط الكل جيدا.
- نضع الخليط في قالب مدهون.
- نزين وجهها بضهر الشوكة.
- ندخلها الفرن وننزعها عند أخذها اللون الذهبي.
- يقدم هذا الطبق مرفوقا بالمرق الأبيض و كويرات اللحم المرحي أو الدجاج (أنظر الصورة). *****



المقادير :

- قطعة من اللحم
- 10 حبات من الطماطم متوسطة الحجم
- 10 حبات مِن البصل متوسط الحجم
- 6 ملاعق أكل من الزيت
- كمشة من الفرينة
- الملح
- الفلفل الأسود
- القرفة

التحضير :

- نملح قطعة اللحم ثم نكسوها بالفرينة ونقليها في الزيت من الوجهين.
- نضع محتوى المقلاة (قطع اللحم + الزيت) في القدر.
- نضيف لتر من الماء، الملح، الفلفل الأسود والقرفة ونتركها تنضج على نار متوسطة.
- نقشر البصل و نغسله ونضيفه كاملا في القدر.
- وفي نصف الطهي نضيف الطماطم كاملة ونكمل الطهي.
- يقدم الطبق (أنظر الصورة). ★★★★★



المقادير :

- كلغ من الفول الطري الطازج
- ملعقة أكل مملوءة من السمن
- ملعقة أكل من الزيت
- 4 إلى 5 فصوص من الثوم
- فلفل أحمر يابس (حار)
- 1/2 ملعقة أكل من الفلفل الأحمر
- الفلفل الأسود
- الملح

التحضير :

- نهرس الثوم، الفلفل الأحمر، الفلفل اليابس، الملح والفلفل الأسود ثم نذوب الكل في 1/2 كأس من الماء.
- نقطع الفول إلى قطع ثم نغسله جيدا ونضعه في القدر أو (طجين من طين)، نضيف له الزيت، السمن والدرسة ونترك الكل يتقلى على نار هادئة.
- نبلل 2 كؤوس من الماء نغطيه ونتركه ينضج.
- نضيف الماء الساخن إذا كان ضروري أثناء الطهي.
- وعندا النضج الكامل للفول ننزع الطجين من على النار. *****





عجة بالفول

التحضير :

- نقطع الفول إلى قطع ثم نغسله جيدا ونضعه في كسكاس ونتركه يقطر.
- نضيف له الملح ونتركه ينضج فوق البخار (vapeur).
- من جهة أخرى نضع مقلاة وعلى نار هادئة.
- نضع فيها الزيت، الثوم المهروس، الفول، الملح والفلفل الأسود ونخلط الكل جيدا وفي الأخير نضيف البيض المخفوق بالشوكة ونتركها تنضج مع إحمرار الوجهين.
- تقدم عجة الفول (أنظر الصورة).*****

ملاحظة :

- للنجاح في تحضير هتين الكيفيتين يجب أن نختار الفول الطازج والطري.



الباذنجان المقلي بالمرق الأبيض

المقادير :

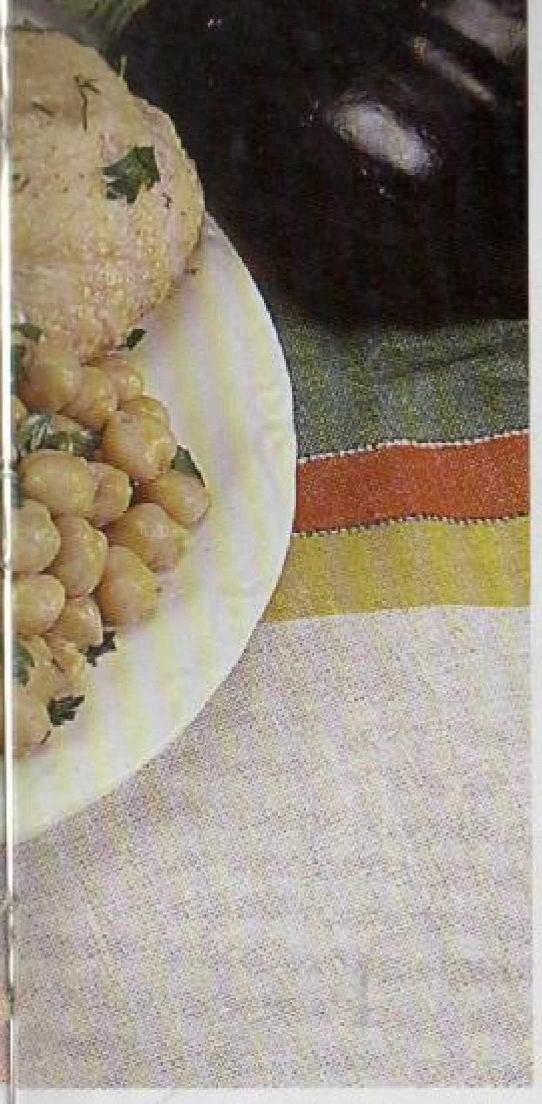
- كلغ من الباذنجان
- الدجاج
- بصلة
- حبة طماطم
- الزيت
- كمشة من الحمص المنقوع
- 3 إلى 4 بيضات
- كأس فرينة
- المعدنوس
- الفلفل الأسود
- القرفة
- الملح

التحضير

- نضع في القدر الدجاج، البصل و الطماطم المبشورة ثم نضيف الفلفل الأسود، القرفة والملح و نترك الكل يتقلى على نار متوسطة.
- نضيف الماء والحمص و نتركه حتى ينضج.
- نقشر ونغسل الباذنجان ثم نقطعه إلى دوائر رقيقة.
- نضعها في كسكاس ونضيف لها قليل من الملح.
- نقلي دوائر الباذنجان في الزيت ونتركها تقطر.
- من جهة أخرى نلصق كل دائرتين من الباذنجان مع بعض ا البعض ثم نكسوها بالفرينة ونـ ـسه بيض المخفوق بالشوكة ونقليها من احمرار الوجهين.



- ننزعها وننقرها في كسكاس فيه ورق مصاص
- يقدم طبق الباذنجان (أنظر الصورة) ★★★★★



ملاحظة :

- يمكننا إستبدال الباذنجان بالقرعة.

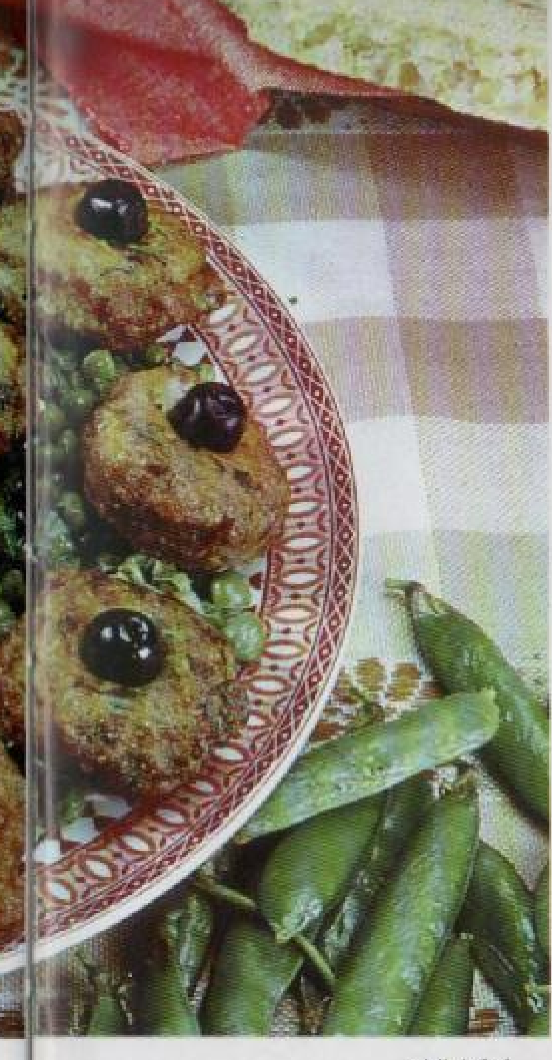
القرنون محشي بالبطاطا

المقادير :

- 2 كلغ من القرنون
- اللحم
- كلغ من الجلبانة
- 500 غ من البطاطا
- 3 إلى 4 بيضات
- بصلة
- ملعقة أكل من السمن
- 2 ملاعق أكل من الزيت
- المعدنوس
- الفلفل الأسود
- القرفة
- الملح
- كمشة من الزيتون الأسود
- ملعقة أكل من المايزينة
- ملعقة أكل من الحليب

التحضير :

- نقشر القرنون ونحكه بالليمون، نضعه في قدر فيه ماء ونتركه حتى ينضج.
- ننزعه ونتركه يقطر ويبرد.
- في طنجرة نضع اللحم، الزيت، السمن، البصلة المبشورة، الفلفل الأسود، القرفة والملح.
- ونترك الكل يتقلى على نار هادئة ونضيف الماء ونتركه ينضج.
- وفي نصف الطهي اللحم نضيف الجلبانة في المرق.
- نضيف الماء إذا كان ضروري أثناء الطهي.





- تكمل الطهي.
- ومن جهة أخرى نقشر ونغسل البطاطا ونقطعها إلى قسمين.
- نضعها في القدر فيه ماء وملح ونتركها حتى تنضج.
- ننزعها ونقطعها ثم نرحيها مباشرة وبسرعة.
- نضيف إلى العجينة البطاطا، الفلفل الأسود، الملح، بيضة كاملة، المعدنوس المقطع رقيق ونخلط الكل جيدا.
- نملأ القرنون بعجينة البطاطا ثم نغطسه في خليط متكون من (الحليب + البيض + المايزينة + قرصة ملح) ثم نقليه في نفس الوقت في الزيت. ننزعه عند أخذه اللون الذهبي ونتركه يقطر.
- يزين القرنون المحشي بالزيتون الأسود (أنظر الصورة).★★★★★

ملاحظات :

- يمكننا إستبدال الجلبانة بكمشة من الحمص.
- يمكننا إستبدال عقدة البطاطا بأخرى من الأرز (نفس التحضير).



المقادير :

- كرنبة
- الدجاج أو اللحم
- كمشة من الحمص المنقوع
- 250 غ من الأرز
- 2 بيضات
- بصلة
- قطعة صغيرة من المارغرين
- ملعقة أكل من السمن
- 2 ملاعق أكل من الزيت
- الفلفل الأسود
- القرفة
- الملح
- ليمونة

التحضير :

- نفكك أوراق الكرنب ونغسلها جيدا ثم نغليها في الماء والملح لبعض الدقائق، ننزعها ونتركها تقطر.
- نضع في القدر الدجاج، البصل المبشور ثم نضيف الزيت، السمن، الفلفل الأسود، القرفة والملح ونترك الكل يتقلى على نار هادئة، نضيف الماء والحمص.
- نغسل الأرز ونتركه يغلي مع الماء والملح، ملعقة أكل من الزيت ونتركه ينضج ثم ننزعه قبل أن يتجاوز الطهي ونتركه يقطر.
- نضع الأرز في صحن، نضيف له بيضة، المارغرين الفلفل الأسود، القرفة ونخلط الكل جيدا.



- نضع وسط كل ورقة من الكرنب ملعقة أكل من الأرز ثم نشكل رزم صغيرة.
- وعند النضج الكامل للدجاج ننزعه من القدر.
- نرتب رزم الكرنب المحشية في المرق ونتركها تنضج لبعض الدقائق.
- في صحن نضع البيضة كاملة مع عصير الليمون و3 ملاعق أكل من المرق ونخلط الكل



ثم نضيف هذا الخليط فوق الكرنب.



- ونتركه يغلي لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم ننزع القدر من على النار نرشه بالقرفة والمعدنوس المقطع.
- يقدم هذا الطبق (أنظر الصورة). ★★★★★

ملاحظة :

- يمكننا إستعمال عظم أو قطعة صغيرة من الشحم بدلا من الدجاج أو اللحم.





المقادير :

- 2 ربطات من السبانخ
- كمشة من الفول المنقوع
- كمشة من الحمص المنقوع
- ملعقة أكل من الطماطم المصبرة
- رأس ثوم
- 1/2 كأس من الزيت
- فلفل أحمر يابس (حار)
- كأس من الأرز
- الفلفل الأحمر
- الفلفل الأسود + ملح

التحضير :

- نقشر ونقطع السبانخ ثم نغسله جيدا.
- نضعه في قدر فيه ماء وملح ونتركه يغلي ثم ننزعه ونتركه يقطر في كسكاس.
- نضع في طنجرة الزيت، الثوم المهروس، الحمص والفول (منزوعة رأسها)، نضيف الفلفل الأحمر، الفلفل الأسود، الملح ، الفلفل الأحمر اليابس ونترك الكل يتقلى ثم نضيف الماء ونتركه ينضج.
- وعند النضج الكامل للفول والحمص، نضيف الطماطم المصبرة ونخلط الكل جيدا.
- نضيف السبانخ إلي المرق ثم نضع فوقه طبقة من الأرز المغسول، دون تحريكه ونتركه ينضج على نار هادئة.
- نتفقد الماء إذا كان ضروري أثناء الطهي.
- يقدم الطبق (أنظر الصورة). ★★★★★



سلاطة المعكرونة

المقادير :

- 500 غ من المعكرونة
- كمشة من الزيتون الأسود
- الجبن
- 4 شرائح من الكاشير أو الباتي (Pathé)
- 2 بيضات مسلوقة
- صلصة مخللة

التحضير :

- تغلي المعكرونة في الماء، الملح وملعقة أكل من الزيت ونتركها حتى تنضج.
- ننزعها من على النار ثم نقطرها في كسكاس ونتركها تبرد.
- نضع المعكرونة في صحن نضيف لها الجبن، الكاشير، البيض والزيتون (كلها مقطعة إلى قطع صغيرة).
- نسقيها بصلصة مخللة ثم نخلط الكل جيدا.
- تقدم السلاطة باردة.★★★★★

ملاحظات :

- يمكننا إضافة فلفل أخضر حار أو فلفل أخضر حلو.
- يمكننا إستعمال أي نوع من الجبن.

المعكرونة في الكوشة

المقادير :

- 500 غ من المعكرونة
- الملح
- صلصلة البيشامال (Bechamel) (أنظر الصفحة رقم 12)

التحضير :

- نغلي المعكرونة في الماء، الملح وملعقة أكل من الزيت.
- نتركها تنضج ثم نقطرها.
- نفرغ المعكرونة في قالب مدهون ثم نغطيه كليا بصلصلة البيشامال.
- ندخله الفرن ونتركه ينضج (أنضر الصورة).★★★★★



السبانخ في الكوشة

المقادير :

- 6 بيضات كبيرة الحجم
- 2 ملاعق أكل من القشدة الطرية
- 1/2 كأس من الحليب
- الملح
- الفلفل الأسود
- جوزة الطيب
- ربطة من السبانخ
- 2 ملاعق أكل من المارغرين المذابة

التحضير :

- نضع في إناء البيض، الحليب، القشدة الطرية ثم نضيف الملح، الفلفل الأسود وقرصة من جوزة الطيب ونخفق الكل بواسطة خلاط كهربائي.
- ومن جهة أخرى ننظف السبانخ ونقطعها إلى قطع كبيرة ثم نغسلها جيدا ونقطرها في كسكاس.
- نضع السبانخ في صحن فيه المارغرين المذابة ونخلط الكل جيدا ثم نتركها جانبا لمدة 15 د تقريبا دون أن تطهى.
- نضيف السبانخ إلى خليط البيض ثم نفرغ الكل في قالب مدهون.
- ندخله في فرن متوسط الحرارة ونتركه ينضج فوق حمام مائي حتى ينضج البيض.
- ننزعه من القالب.
- يقدم ويزين الطبق (أنظر الصورة).*****

باركات السبانخ

المقادير :

- 250 غ فرينة
- 125 غ مارغرين طرية
- قرصة ملح
- بيضة واحدة
- الماء

للعقدة :

- ربطة من السبانخ
- صلصلة البيشامال (أنظر الصفحة رقم 12)

التحضير العجين :

- نضع في إناء الفرينة نضيف الملح، البيضة والمارغرين المقطعة إلى قطع صغيرة ثم نخلط الكل بأصابع اليدين ونبلل شيئا فشيئا بالماء مع الحك والخلط دائما حتى نتحصل على عجين طري ولين.
- نغطيه ونتركه جانبا لمدة 30 دقيقة تقريبا.

تحضير العقدة :

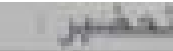
- ننظف السبانخ ونقطعها ثم نغسلها و نضعها في القدر فيه ماء وملح ونتركها تنضج، ننزعها ونقطرها مع الضغط عليها بإستعمال اليدين.
- ومن جهة أخرى وعلى مائدة مرشوشة بالفرينة نحل العجين بالحلال بسمك 2 مم تقريبا، نملأ القوالب بالعجين التي تكون قد دهنت ورشت بقليل من الفرينة ثم نثقب سطحها بالشوكة.
- ندخلها الفرن لمدة 5 إلى 10 دقائق تقريبا ثم ننزعها وهي بيضاء.
- نملأ القوالب بملعقة أكل من السبانخ وطبقة من صلصلة البيشامال.
- ندخلها الفرن حتى تأخذ اللون الذهبي.*****



سلاطة القرعة

المقادير :

- كلغ من القرعة
- 500 غ من البصل
- الزيت
- الملح
- الخل



التحضير :

- نغسل ونقطع القرعة إلى شرائح ثم نضعها في كسكاس ونرشها بالملح.
- نقليها في الزيت ثم نضعها في صحن التقديم.
- ومن جهة أخرى نقشر و نقطع البصل طوليا ونغسله جيدا ونتركه يقطر.
- نضع الزيت في مقلاة ونذوب البصل فيه مع إضافة الملح، نغطيه ونتركه يذبل على نار هادئة لبعض الدقائق ثم ننزعه.
- نضع البصل فوق القرعة ونسقي الكل بالخل.
- تقدم السلاطة باردة.*****





عجة بالقرعة

التحضير :

- نغسل كلغ من القرعة ونرحيها (خاشنة) ونضعها في كسكاس ونضيف لها الملح.
- ومن جهة أخرى نضع في طنجرة 1/2 كأس من الزيت ثم نضيف إليها القرعة المرحية ونضعها على نار متوسطة، نغطيها ونتركها تنضج دون أن نضيف لها الماء.
- وعند النضج الكامل للقرعة ننزعها ونتركها تقطر في كسكاس.
- نضع قليل من الزيت في مقلاة ونضعها على نار متوسطة ثم نضيف القرعة، نخلط الكل جيدا.
- نضيف فوقها البيض المخفوق (4 بيضات).
- ونتركها تنضج حتى إحمرار الوجهين.*****



المقادير :

* كلغ من القرنبيط
* كمشة من الزيتون الأسود
* 2 إلى 3 فصوص من الثوم أو البصل الأخضر
* المعدنوس
* صلصة مخللة

التحضير :

* نفرق القرنبيط إلى باقات صغيرة ثم نغسلها، نضعها في الماء والملح مع إضافة ملعقة أكل من الفرينة ونتركها تنضج وعندما تصبح طرية وناضجة ندعها من على النار ونقطرها في كسكاس ونتركها تبرد.
* نرتب القرنبيط في صحن التقديم ونرش فوقه الثوم المبشور.
* ثم نسقي السلاطة بالصلصة المخللة ونزينها بالزيتون الأسود وتجمل بالمعدنوس المفروم.
* تقدم السلاطة باردة.★★★★★







المقادير :

* 1,5 كلغ من القرنبيط
* صلصة البيشامال (أنظر الصفحة رقم 12)

التحضير :

* نفرق القرنبيط إلى باقات صغيرة ثم نغسلها.
* نغليها في الماء والملح و نضيف لها ملعقة أكل من الفرينة وعندما يصبح القرنبيط ناضج وطري ننزعه من على النار ونتركه يقطر.
* نرتب باقات القرنبيط في قالب مدهون بالزيت ثم نغطيه بطبقة من البيشامال وندخله الفرن.
* ونتركه حتى يحمر.★★★★★



المقادير :

- 2 ربطات من السبانخ
- بعض أغصان من الكرافس
- المعدنوس
- قطعة من الشحم
- كأس من السميد
- 4 إلى 5 فصوص من الثوم
- بصلة
- 2 ملاعق أكل من الزيت
- رأس الحانوت (التوابل)
- الملح

التحضير :

- تنظف كل الأعشاب ثم تقطعها رقيقة جدا بواسطة السكين وتغسلها جيدا.
- نضعها في كسكاس ونتركها تقطر.
- ومن جهة أخرى نضع في إناء الأعشاب المقطعة ونضيف لها البصل والثوم المبشور وقطعة الشحم مقطعة رقيقة، الزيت، رأس الحانوت، الملح والسميد ونخلط الكل جيدا بواسطة اليدين حتى تتحصل على خليط متماسك وطري و سهل التكوير.
- نشكل بعد ذلك كويرات ونرتبها في كسكاس، نغطيها ونتركها تنضج فوق البخار.
- تقدم الكويرات ساخنة. *****





عجة بالسبانخ

التحضير :

- نقطع السبانخ ونغسلها عدة مرات في الماء ثم نضعها في قدر فيه ماء وملح، ونتركها تنضج، ننزعها ونقطرها.
- في مقلاة نضع قليل من الزيت والثوم المهروس ونضعها فوق نار هادئة.
- نضيف السبانخ، الفلفل الأسود ونخلط الكل جيدا ونتركها لمدة 5 دقائق.
- ننزعها من على النار.
- ومن جهة أخرى نسخن قليل من الزيت في مقلاة ونضيف البيض المخفوق بالشوكة مع قرصة ملح ونتركه ينضج (عجة عادية).
- نضع السبانخ في وسط العجة ثم نطويها على شكل شوصون (على إثنين) (أنظر الصورة). *****

ملاحظة :

- يمكننا إضافة ربطة من الخبز إلى كيفية الكويرات بالأعشاب.


معقودة
-1-
-2-
-3-
www.drjoezahi.com
alaa pink
www.drjoezahi.com

-1- معقودة بالدرسة

التحضير :

* نغسل حوالي كلغ من البطاطا ونضعها في قدر فيه ماء وملح ونتركها حتى تنضج، ننزعها ونقشرها ثم نرحيها.
* نضيف إلى عجينة البطاطا بيضة كاملة، ملعقة أكل من الطماطم المصبرة، ملعقة أكل من الفرينة، ملعقة قهوة من الهريسة، وفصوص من الثوم المهروس، ملعقة قهوة من الفلفل الأحمر، الفلفل الأسود، قرصة ملح وكمون والمعدنوس المقطع ونخلط الكل جيدا.
* نشكل خبيزات صغيرة ثم نكسوها بالفرينة ونقليها في الزيت حتى إحمرار الوجهين.
* ننزعها ونضعها فوق ورق مصاص.*****

-2- معقودة البطاطا بالزعفران

التحضير :

* نضيف إلى عجينة البطاطا (حوالي كلغ من البطاطا) المعدنوس المقطع رقيق، الفلفل الأسود و قرصة ملح ونخلط الكل جيدا.
* ومن جهة أخرى نحضر خليط متكون من الفرينة، الماء، الزعفران والملح ونخلط الكل جيدا بواسطة الشوكة حتى نتحصل على خليط عاقد وبدون حبيبات.
* نشكل خبيزات صغيرة ثم نغطسها في الخليط ونقليها في نفس الوقت في الزيت.
* وعند إحمرار الوجهين ننزعها ونتركها تقطر فوق ورق مصاص.*****

-3- معقودة القرعة الحمراء

التحضير :

* نقشر كلغ من القرعة الحمراء ثم نغسلها ونقطعها إلى قطع.
* نضعها في كسكاس و نضيف لها 5 فصوص من الثوم نغطيها ونتركها تنضج فوق البخار، ننزعها ونتركها تقطر.
* نضع في إناء القرعة الحمراء وفصوص الثوم ثم نضغط عليها بواسطة الشوكه ثو نضيف لها قطعة من الخبز اليابس (يكون مغطوس في الماء ومقطر بواسطة اليدين)، الملح، الفلفل الأسود، قليل من الهريسة ونخلط الكل جيدا.
* نشكل بعد ذلك خبيزات ثم نكسوها بالفرينة ونقليها في نفس الوقت في الزيت.
* وعند إحمرار الوجهين ننزعها ونتركها تقطر فوق ورق مصاص.*****



المقادير :

* 500غ من المحمصة (من النوع الجيد)
* كمشة جيدة من الزبيب
* الملح
* قطعة من المارغرين

التحضير :

* نضع في قدر الماء والملح وملعقة أكل من الزيت ونتركه يغلي ثم نضيف المحمصة ونتركها حتى تنضج ننزعها ونقطرها في كسكاس.
* نذوب في طنجرة المارغرين ثم ننزعها من على النار ونفرغ مباشرة المحمصة والزبيب المغسول بالماء الدافئ ونخلط الكل جيدا.
* يقدم مسفوف المحمصة ساخن. *****

ملاحظة :

*يمكننا تقديم هذا الطبق بتزينه بالبيض المسلوق.





اللحم الحلو بصبيعات العروسة

المقادير :

- اللحم
- 500غ من البرقوق المجفف
- كأس شاي من ماء الزهر
- ملعقة أكل مملوّة من المارغرين
- 2 ملاعق أكل من الزيت
- عود من القرفة + 1/2 ملعقة قهوة من القرفة مطحونة
- 500غ سكر
- الجلجلان المحمص

للعجين :

- 250 غ من الكوكاو المحمص و المرحي
- ملعقة أكل من السكر
- قرصة قرفة
- ملعقة أكل من ماء الزهر
- 1 إلى 2 بيضات
- المايزينة
- الزيت للقلي

التحضير :

- نصب في طنجرة لتر من الماء نضيف اللحم، المارغرين، الزيت، القرفة وعود القرفة.
- نضع الطنجرة على النار ونترك الكل ينضج.
- نتفقد ونضيف الماء إذا كان ضروري أثناء الطهي.
- بعد نضج اللحم نضيف السكر ونتركه ينضج.
- ومن جهة أخرى نغسل البرقوق ثم نضيفه إلى المرق ونصب فوقه ماء الزهر ونكمل الطهي حتى نتحصل على مرق عاقد تقريبا.

تحضير صبيعات العروسة :

- نضع في إناء الكوكاو، السكر، القرفة ثم نبلل بماء الزهر.
- نضيف شيئا فشيئا البيض المخفوق مع الخلط حتى نتحصل على عجين طري وسهل التكوير
- نشكل أصابع ونكسوها بالمايزينة ثم نقليها في نفس الوقت في الزيت حتى تأخذ اللون الذهبي ننزعها ونضيفها مباشرة في المرق.
- يقدم الطبق الحلو في صحن ومرشوش بالجلجلان المحمص (أنظر الصورة).

بالنسبة للطبق الثاني :

- نستعمل التفاح مع إتباع نفس طريقة التحضير الأولى نستبدل فقط اللحم بالدجاج ثم يقدم الطبق مزين بالكوكاو المحمص و المرحي.*****

المثوم

كويرات السردين

المقادير :

- كلغ من السردين الطازج
- رأس ثوم
- كمشة من الحمص المنقوع
- ملعقة أكل من السمن
- 3 ملاعق أكل من الزيت
- بيضة واحدة
- ملعقة أكل من الفرينة
- حفنة من تشيشة المرمز
- 2 ملاعق من الفلفل الأحمر
- فلفل أحمر يابس (حار)
- الفلفل الأسود
- الملح
- الكمون
- المعدنوس
- 1/2 ملعقة أكل من الطماطم المصبرة

التحضير :

- تنظف السردين جيدا ثم تغسله وتنزع منه الزوائد (الشوك) وترحيه.
- ومن جهة أخرى تحضر الدرسة المتكونة من 5 فصوص ثوم مهروسة، الفلفل الأحمر، الكمون، الملح، الفلفل الأحمر اليابس والفلفل الأسود ثم تهرس وتخلط الكل مع بعض وتبلل 1/2 كأس من الماء.
- تضع هذا الخليط في طنجرة، تضيف الزيت، السمن وتترك الكل يتقلي على نار متوسطة.
- تضيف الماء والحمص وتتركه ينضج، تتفقد الماء إذا كان ضروري أثناء الطهي.
- وعند نضج الحمص تضيف الطماطم المصبرة وتخلط الكل جيدا.
- ومن جهة أخرى تضع السردين المرحي في صحن وتضيف له ملعقة أكل من الفلفل الأحمر، الثوم المهروس، الكمون، الفلفل الأسود، البيضة، المعدنوس المقطع وتشيشة المرمز المغسولة من قبل والفرينة وتخلط الكل جيدا.
- تشكل كويرات وتضعها في المرق وتتركها تنضج
- يقدم هذا الطبق مرفوق بشرائح الليمون (أنظر الصورة). ★★★★★





السردين بالزيتون

المقادير :

- كلغ من السردين الطازج
- 2 حبات بصل صغيرة
- حبة طماطم
- 4 قصوص من الثوم
- 250 غ من الزيتون الأخضر دون نواة
- المعدنوس + الزيت
- ملعقة أكل من الفرينة
- 3 ملاعق أكل من الأرز
- الفلفل الأسود
- القرفة
- الملح
- بيضة واحدة
- غصن من الزعيترة

التحضير :

- نغلي الزيتون ونتركه يقطر.
- في طجين نضع الزيت، البصل والطماطم المبشورة والثوم المهرس ثم نضيف الفلفل الأسود، القرفة، الملح والزعيترة.
- نبلل بلتر من الماء ونتركه ينضج.
- وفي هذه الأثناء ننضف السردين وننزع منه الزوائد (الشوك) ثم نغسله جيدا ونتركه يقطر.
- نرحي السردين ونضعه في صحن نضيف له البصل المبشور، 2 قصوص من الثوم المهروس، المعدنوس المقطع، الأرز، الفرينة، البيضة، الفلفل الأسود، القرفة وقرصة ملح ثم نخلط الكل جيدا.
- نشكل أصابع.
- نضيف إلى المرق الزيتون وأصابع السردين ونترك الكل ينضج.
- يقدم الطبق (أنظر الصورة).★★★★★

ملاحظة :

- لنتحصل على مرق أحمر يمكننا إضافة الطماطم المصبرة.



المقادير :

- كلغ من السردين الطازج
- 4 حبات من البصل
- 4 حبات من الطماطم
- الزيت
- الملح
- الفلفل الأسود
- 4 أوراق من الرند

التحضير :

- ننضف السردين وننزع منه الزوائد (الشوك) ونغسله جيدا ونضعه في كسكاس ونضيف له الملح والفلفل الأسود ونتركه جانبا.
- نضع في قالب طبقة من البصل مقطع إلى دوائر رقيقة ثم نضع فوقه طبقة من الطماطم المقطعة هي أيضا إلى دوائر ونضيف طبقة من السردين تكون مفتوحة ثم نغطيها بطبقة من البصل وفوقها طبقة من الطماطم.
- نسقيه بخليط متكون من الزيت، كأس من الماء، الفلفل الأسود والملح ونزينه بأوراق الرند ندخله الفرن ونتركه ينضج.
- يقدم هذا الطبق مرفوقا بشرائح الليمون. *****



المقادير :

- كلغ فلفل الأخضر
- كلغ من السردين الطازج
- رأس ثوم
- 2 ملاعق أكل من الأرز
- بيضة واحدة
- 4 إلى 5 حبات طماطم
- المعدنوس
- الملح
- 3 أوراق من الرند
- الفلفل الأسود
- الكمون
- فلفل الأحمر
- الزيت

التحضير :

- ننضف السردين وننزع له كل الزوائد (الشوك) ونغسله جيدا ونتركه يقطر.
- ومن جهة أخرى نرحي السردين ونضيف له الثوم المهروس، المعدنوس المقطع، الأرز، الكمون، الفلفل الأسود، البيضة والملح ونخلط الكل جيدا.
- نغسل الفلفل وننزع له أغطيته ونتخلص من البذور، نملح داخلها ثم نملائها بالحشو ونقليها في الزيت على نار متوسطة ثم ننزع لها القشرة.
- نغسل الطماطم ونقشرها ثم نقطعها إلى مكعبات ونضعها في طنجرة، نضيف الزيت، الثوم المهرس، الفلفل الأحمر، الفلفل الأسود، الكمون، الملح ونتركها تتقلى على نار هادئة.
- نبلل بقليل من الماء ونضيف أوراق الرند ثم نرتب الفلفل المحشي في المرق ونتركه ينضج لمدة 15 إلى 20 دقيقة تقريبا.
- يزين الطبق بالثوم المفروم ويقدم ساخن مرفوقا بشرائح الليمون (أنظر الصورة). *****

ملاحظات :

- يمكننا طهي هذا الطبق في الفرن.
- يمكننا إستعمال الباذنجان بدلا من الفلفل الأخضر.



السردين المقلي بصلصلة الطماطم

المقادير :

- كلغ من السردين الطازج
- 4 إلى 5 فصوص من الثوم
- بصلة
- كلغ من الطماطم
- 2 أوراق من الرند
- الكمون
- الفلفل الأسود
- الملح
- الزيت
- ملعقة قهوة مايزينة

التحضير :

- ننظف السردين وننزع له كل الزوائد ثم نغسله ونتركه يقطر.
- نضع السردين في صحن ونضيف له الكمون، الفلفل الأسود والملح ثم نخلط الكل جيدا بواسطة اليد.
- نشكل أصابع صغيرة أو حبيزات ثم نكسوها بالفرينة ونقليها في الزيت.
- ومن جهة أخرى نغسل وننظف الطماطم ثم نغليها في الماء والملح ونضيف لها بصلة ونتركها تنضج لمدة 5 إلى 10 دقائق تقريبا.
- ثم نرحيها ونضعها في طنجرة نضيف لها الزيت، الثوم المهروس وأوراق الرند، الفلفل الأسود والملح ونبلل بكأس من الماء ونترك الكل ينضج.
- نذوب المايزينة في 1/2 كأس من الماء ونضيفها إلى صلصلة الطماطم ونكمل الطهي لبعض الدقائق.
- يقدم السردين المقلي مرفوقا بصلصلة الطماطم ومجمل بشرائح الليمون (أنظر الصورة). *****





السردين بالمرق الأبيض

التحضير :

- نضع في طنجرة 5 ملاعق أكل من الزيت ونضيف كلغ من السردين (مفتوح) المنظف وبدون زوائد، 3 فصوص من الثوم المهرس نرشه بالملح، القرفة والفلفل الأسود ثم نبلل بخليط متكون من 2 كؤوس من الماء و1/2 كأس من عصير الليمون. نضع الطنجرة على نارمتوسط ونتركه ينضج.
- نذوب ملعقة قهوة من المايزينة في 4 ملاعق أكل من المرق ثم نضيفه في الطنجرة ونكمل الطهي حتى نتحصل على مرق عاقد تقريبا.
- يقدم الطبق دافئ أو بارد مع شرائح الليمون. *****

ملاحظة :

- بدلا من السردين المفتوح يمكننا تحضير هذه الكيفية بتشكيل كويرات من (السردين المرحي، الثوم المهرس، المعدنوس المفروم، الفلفل الأسود، القرفة والملح).



الأرز بالشعيرية

المقادير :

- 2 كؤوس من الأرز
- 4 كؤوس من الماء
- كأس من الشعيرية (Vermicelle)
- البيض المسلوق
- الفلفل الأسود
- الملح
- 2 ملاعق أكل من الزيت
- كمشة من الزبيب
- قطعة من المارغرين
- قطعة من البصل

التحضير :

- نضع في القدر الزيت والبصل المبشور ونتركه يتقلى على نار هادئة.
- نضيف الأرز مع التحريك لمدة دقيقتين (2 دقائق) ثم نغطيه بالماء.
- نضيف الملح، الفلفل الأسود، الزبيب والشعيرية (تكون محمصة من قبل في مقلاة مع بعض قطرات من الزيت) ونتركه ينضج على نار خفيفة حتى يمتص الأرز المرق، ننزعه من على النار.
- نفرغه في قصعة ونضيف له قطعة المارغرين ونخلط الكل جيدا.
- يقدم الطبق مجمل بالبيض المسلوق (أنظر الصورة). ★★★★★



المقادير :

- كلغ من الكسكس
- 2 حبات من البطاطا
- 2 حبات من الجزر
- 2 حبات من القرعة
- قطعة جيدة من المارغرين
- 2 ملاعق أكل من الزيت
- الملح

التحضير :

- نغسل الكسكس ونضعه يقطر في كسكاس ثم نتركه ينضج فوق البخار لمدة 20 دقيقة تقريبا.
- ننزعه من على النار ونفرغه في قصعة ثم نضيف له الزيت والملح ونصب عليه الماء ونخلط الكل جيدا باليد أو بواسطة ملعقة خشبية ونتركه جانبا يرتاح حتى يمتص كل الماء.
- ومن جهة أخرى نقشر ونغسل الخضر ثم نقطعها إلى مكعبات نضعها في كسكاس ونرشها بالملح ثم نغطيها ونتركها تنضج فوق بخار.
- نطهي الكسكس لمرة الأخيرة فوق البخار (تفويرة)
- ننزع الكسكس ونفرغه في قصعة ونضيف له الخضر المطبوخة وقطعة المارغرين ونخلط الكل مع بعض.
- يقدم طبق الكسكس بالخضر ساخن أو دافئ مرفوقا باللبن أو الرائب. *****

ملاحظات :

- يمكننا تزين الكسكس بالبيض المسلوق.
- القرعة تستبدل بالجلبانة.
- كيف نتحصل على كسكس ذو اللون الأصفر:

– نخلط الماء مع قليل من الزعفران نتحصل على ماء أصفر.
– وفي الخلط الأول للكسكس (أي بعد التفويرة الأولى)
– مكننا إستعمال هذا الماء مع الخلط الجيد.

كسكس المرمز

المقادير :

- كلغ من المرمز
- اللحم
- 2 ملاعق أكل من الزيت
- ملعقة أكل من السمن
- بصلة
- 3 حبات من الجزر
- 3 حبات من اللفت
- 3 حبات من القرعة
- 3 أغصان من الكرافس
- حبة من الطماطم
- كمشة من الحمص المنقوع
- حفنة من الزبيب
- قطعة من المارغرين
- رأس الحانوت (توابل)
- الملح

التحضير :

- نضع المرمز في لتر من الماء المغلي مع الملح ونتركه حتى يمتص كل الماء وينتفخ.
- ومن جهة أخرى نضع في القدر اللحم، البصل المبشور، الزيت، السمن، رأس الحانوت والملح.
- نضع القدر على نار متوسطة ونبلل 2 لترات من الماء ثم نضيف الحمص، الكرافس وحبة الطماطم ثم نضيف الخضر (مقشرة ومغسولة ومقطعة إلى قسمين) داخل المرق، ننزع القدر من على النار عند الطهي الكامل.
- وعندما يمتص المرمز كل الماء نفرغه في قصعة ونضيف له 2 ملاعق أكل من الزيت ونخلط الكل جيدا.
- نضع المرمز في كسكاس ونتركه ينضج فوق البخار لمدة 15 إلى 20 دقيقة تقريبا.
- ننزعه ونفرغه في قصعة، نضيف له قطعة المارغرين ونخلط الكل جيدا.



- نقدم الكسكس في صحن مزين ومجمل باللحم، الخضر، الحمص والزبيب. ★★★★★

ملاحظة :

- من عادات وتقاليد الأجداد والسلف، يحضر هذا الطبق في مناسبة عيد الأضحى المبارك.



كسكس الأرز

المقادير :

- كلغ من الأرز من النوع الجيد
- الدجاج
- 2 ملاعق أكل من الزيت
- ملعقة أكل من السمن
- بصلة
- حبة طماطم
- 3 حبات من القرعة
- 3 حبات من اللفت
- 3 حبات من الجزر
- 2 حبات من البطاطا
- كمشة من الحمص المنقوع
- رأس الحانوت (التوابل)
- الملح
- القرفة
- قطعة من المارغرين
- كرافس

التحضير :

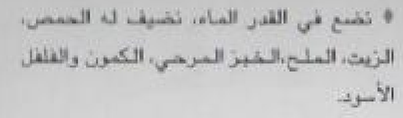
- نغسل الأرز و نغليه في الماء والملح ونضيف له ملعقة أكل من الزيت.
- عندما ينضج الأرز ننزعه ونضعه في كسكاس ونصب عليه لتر من الماء البارد تقريبا ونتركه يقطر.
- ومن جهة أخرى نضع في القدر الدجاج، الزيت، السمن، البصل المبشور، الملح ورأس الحانوت.
- نترك الكل يتقلى على نار متوسطة لبعض الدقائق ثم [illegible] 2 لترات من الماء، نضيف الحمص ونتركه ينضج، نقشر الخضر ونغسلها ونقطعها إلى قسمين.
- نضع الخضر، الكرافس، الطماطم في القدر ونكمل الطهي.
- نفرغ الأرز في قصعة ونخلط باليدين ثم نضعه من جديد في كسكاس ونتركه ينضج فوق البخار لمدة 10 إلى 15 دقيقة تقريبا.
- ننزعه ونفرغه في قصعة ونضيف له قطعة المارغرين ونخلط الكل جيدا.
- يقدم طبق الكسكس (أنظر الصورة).★★★★★



الكرنتيتا

المقادير :

- 500 غ من طحين الحمص
- ملعقة قهوة من الملح
- 1/2 ملعقة قهوة من الكمون
- 1/2 ملعقة قهوة من الفلفل الأسود
- 3 ملاعق أكل من الزيت
- 3 لترات من الماء
- 2 حفنات من الخبز اليابس المرحي (Chapelure)



التحضير :

- تضع في القدر الماء، نضيف له الحمص، الزيت، الملح،الخبز المرحي، الكمون والفلفل الأسود.
- نخلط الكل جيدا بواسطة ملعقة الحساء.
- ندهن قالب بالزيت و نفرغ فيه الخليط، ندخل القالب في فرن ساخن، نتركه ينضج وعند أخذه اللون الذهبي ننزعه.
- تقدم الكرنتيتا ساخنة أو دافئة مرشوشة بالكمون ومرفوقة بالهريسة. *****





المحاجب

المقادير :

- المقادير :
- 2 أعبار من السميد الرقيق
- عبر من الفرينة
- الملح
- الماء

للعقدة :

- 5 حبات من البصل متوسط الحجم
- 5 حبات من الطماطم الطازجة
- فلفل أخضر أو الهريسة
- 3 ملاعق أكل من الزيت
- قرصة من الفلفل الأسود
- الملح

التحضير :

- نضع في قصعة السميد الرقيق، الفرينة والملح نبلل بالماء ونحك بكف اليدين فنحصل على عجين غير طري وبعد ذلك نصب عليه الماء شيئا فشيئا مع الدلك الجيد حتى يصبح طري ولين.
- نقسم العجين إلى كويرات ونضعها فوق مائدة مدهونة بالزيت.
- بالنسبة للعقدة نضع الزيت في مقلاة نضيف البصل، الطماطم والفلفل الأخضر مقطعة رقيقة ثم نضيف الفلفل الأسود والملح ونترك الكل ينضج على نار متوسطة حتى إمتصاص كل المرق.
- نأخذ كويرة من العجين ونبسطها بأصابع اليد تكون مدهونة بالزيت حتى نتحصل على ورقة رقيقة نطليها بملعقة أكل من العقدة ثم نشكل مربع ونضعه في الطجين يكون قد سخن من قبل ودهن بالزيت وعلى نار متوسطة وتطهي المربع من الوجهين.
- تكرر العملية حتى إنهاء العجين. *****





المقادير :

* 250 غ من الفرينة
* 125 غ مارغرين مذابة
* قرصة ملح
* صفار بيضة واحدة
* الماء

ملاحظة :

* عقدة الشوصون هي نفس عقدة المحاجب.

التحضير

* نضع في إناء الفرينة ونجعل وسطها فتحة، نضيف الملح، صفار البيضة والمارغرين ونخلط الكل جيدا نبلل بالماء شيئا فشيئا حتى نتحصل على عجين طري نتركه جانبا لمدة 15 إلى 20 دقيقة تقريبا.
* نحل العجين بحلال على مائدة مرشوشة بالفرينة بسمك 2 مم تقريبا.
* نقطع العجين إلى دوائر ونضع وسط كل دائرة ملعقة من العقدة ثم نطويها على نفسها.
* نغلقها بواسطة الشوكة (ظهرها) ثم نطلي وجهها بخليط صفار البيض + قليل من الماء.
* نضعها في صفيحة غير مدهونة وندخلها الفرن. *****





التحضير العجين :

* نضع في إناء 250 غ من الفرينة ونجعل وسطها فتحة نضيف (ملعقة قهوة مملوطة) من خميرة الخبز مذابة في قليل من الحليب الدافئ ومرشوشة بملعقة قهوة من السكر.
* نضيف أيضا 3 ملاعق أكل من الزيت وبيضة كاملة والملح ثم نخلط الكل جيدا بواسطة اليدين.
* نبلل العجين 1/2 كأس من الحليب مع الخلط دائما ثم نكمل بالماء حتى نتحصل على عجين في محيط دافئ.
* وعندما يتضاعف حجمه نلمه بقليل من المارغرين المذابة.
* نشكل كويرات ونضعها في صفيحة مدهونة ومرشوشة بالفرينة ونتركها تخمر مرة ثانية.
* نخلط صفار البيضة مع 2 ملاعق أكل من الماء.
* وبواسطة فرشاة نطلي وجهها بالخليط ونرشها بالجلجلان الغير محمص.
* ندخلها في فرن متوسط الحرارة.
* عند أخذها اللون الذهبي ننزعها ونتركها تبرد.
* وبواسطة سكين نفتح الخبزة من جهة واحدة ونحشيها حسب الذوق (شرائح الكاشير، باتي، أوراق الخس، شرائح الطماطم، الجبن، البيض المسلوق وعجة البيض) (أنظر الصورة). *****





المقادير :

للعجين :

- 250 غ فرينة
- ملعقة قهوة مملوطة من خميرة الخبز
- 3 ملاعق أكل من الزيت
- بيضة واحدة
- الملح
- الماء

للصلصلة :

- 4 إلى 5 حبات طماطم طازجة
- 3 ملاعق من الزيت
- بصلة
- 2 فصوص من الثوم
- ملعقة أكل من الطماطم المصبرة
- ملعقة قهوة من السكر
- الزعتر أو المعدنوس
- كبر(Câpres) أو الزيتون الأسود
- 1/2 كأس من الماء

التحضير العجين :

- تذوب الخميرة في قليل من الحليب الدافئ ونرشها بملعقة أكل من السكر.
- نضع في قصعة الفرينة ونجعل فتحة في الوسط نضيف الخميرة المذابة، الزيت، البيضة والملح ثم نخلط الكل جيدا باليدين نبلل بالماء شيئا فشيئا حتى نتحصل على عجين طري يشبه عجين المسمن.
- نغطيه و نتركه يخمر في محيط دافئ.

تحضير صلصلة الطماطم :

- نضع في مقلاة على نار متوسطة الزيت، البصلة وفصوص الثوم المبشورة والطماطم مقشرة ومبشورة ثم نضيف الفلفل الأسود والملح ونترك الكل ينضج لبعض الدقائق ثم نضيف قليل من الماء، طماطم المصبرة والسكر ونكمل الطهي حتى حصولنا على صلصلة عاقدة.
- ومن جهة أخرى نلم العجين بقليل من الزيت وعلى مائدة مرشوشة بالفرينة، نبسط ونحل العجين باليد ثم نضعها في صفيحة مدهونة ونثقب سطحها بواسطة الشوكة.
- نزين ونجمل مساحة العجين بالصلصلة الطماطم ثم نضيف وسطها بيضة كاملة.
- ندخلها فرن ساخن.
- وعندما تنضج ننزعها ونزينها بالكبر (câpres) ونرشها بالزعتر *****

ملاحظات :

- يمكننا خلط وإضافة 4 ملاعق من صلصلة البيشامال (أنظر صفحة رقم 12) مع صلصلة الطماطم.
- نجمل ونزين البيتزا حسب الذوق



تحلية بالفواكه و الياغورت

المقادير

- 3 حبات من التفاح
- 3 حبات من البرتقال
- التمر (حوالي 10 حبات)
- ياغورت الفانيليا
- ملعقة قهوة من السكر
- حفنة من الزبيب

التحضير العجين :

- نغسل ونقشر التفاح والبرتقال ثم نتخلص من البذور ونقطعها إلى مكعبات صغيرة.
- ننزع نواة التمر ونقطعه إلى مكعبات صغيرة.
- نضع في صحن كبير كل الفواكه المقطعة ونضيف الزبيب (يكون مغسول من قبل).
- ونرش الكل بالسكر ثم نخلط الكل جيدا مع إضافة بعض الملاعق من الياغورت.
- نملائه في قوالب صغيرة ونغطي كل واحد بملعقة أكل مملوءة من الياغورت.
- تزين (أنظر الصورة).
- توضع القوالب في الثلاجة.
- تقدم التحلية باردة. *****

ملاحظة :

- يمكننا تحضير هذه التحلية بفواكه أخرى (إتباع الفصول)

عصير الليمون

المقادير :

- لتر من الماء
- 125 غ من السكر
- نصف كأس من عصير الليمون
- 2 ملاعق أكل من الحليب

التحضير :

- نذوب السكر في الماء ونضيف عصير الليمون (مصفى) والحليب ونخلط الكل جيدا.
- نضعه في الثلاجة حتى وقت التقديم.
- يزين ويجمل (أنظر الصورة). *****



المقادير :

- لتر من الحليب
- 3 ملاعق أكل مملوءة من المايزينة
- 7 ملاعق أكل من السكر
- 2 ملاعق أكل مملوطة من الكاكاو

ملاحظة :

- يمكننا إضافة 1/2 ملعقة قهوة من عطر الشكولاطة.

التحضير :

- نضع السكر في 1/2 لتر من الحليب ونتركه يذوب.
- نذوب المايزينة والكاكاو في نصف لتر من الحليب ثم نصفي الخليط في مصفاة حتى نتخلص من الحبيبات.
- ثم نضيف له الخليط الأول ونضع الكل في كسرونة ونضعها على نار متوسطة مع التحريك بواسطة ملعقة خشبية حتى الغليان
- ننزعها من على النار
- نفرغ الخليط في قوالب صغيرة
- نضعها في الثلاجة حتى وقت التقديم. *****





المقادير :

- لتر من الحليب
- 200 غ من السكر
- ملعقة قهوة من منتوج الفانيلا
- 6 بيضات

للكراميل :

- 14 قطعة من السكر
- 2 ملاعق أكل من الماء

- نضع في كسرونة السكر والماء ونضعها على نار هادئة ونتركها تغلي دون تحريكها
- عندما يصبح الكراميل ذو اللون البني ننزعها من على النار.

تحضير الفلان :

- نغلي الحليب وننزعه من على النار ثم نضيف له السكر ومنتوج الفانيلا ونتركه جانبا حتى يصبح دافئ.
- نضع في إناء البيض ونخفقه بواسطة خفاقة كهربائية ثم نضيف له الحليب شيئا فشيئا مع الخفق دائما ودون توقف. نمرر الكراميل على حواف القالب وعندما تجمد نفرغ الخليط.
- ندخله فرن متوسط الحرارة ونتركه ينضج فوق حمام مائي. نتفقد الطهي بواسطة رأس السكين عندما يخرج جافا. ننزعه و نتركه يبرد قبل أن نضعه في الثلاجة
- يقدم الفلان بارد. *****





المقادير :

♦ 2 كلغ من الفلفلة الحمراء (حارة)
♦ رأس من الثوم
♦ 2 ملاعق أكل من الزيت
♦ ملعقة قهوة مملوطة من الملح

ملاحظة :

♦ حتى نتحصل على هريسة غير حارة نخلط الفلفلة الحمراء مع الفلفل الأحمر الحلو.

لتحضير الهريسة :

♦ تغسل و تقطع الفلفلة إلى قسمين.

♦ تنزع البذور ثم نضعها في كسكاس مع الثوم ونتركها تنضج فوق البخار.

♦ ننزعها و نتركها تقطر.

♦ نرحيها (disque moyen) ثم نضعها في طنجرة ونتركها على نار هادئة.

♦ نضيف لها الملح مع الخلط من حين لأخر ثم نصب الزيت و نتركه ينضج حتى حصولنا على خليط عاقد.

♦ ننزعها و نتركها تبرد ثم نملأنها في علب وتوضع في الثلاجة. *****





المقادير :

♦ 5 كلغ من الطماطم
♦ 3 ملاعق أكل من الزيت
♦ ملعقة قهوة من الملح

ملاحظة :

♦ يمكننا الإحتفاظ بالطماطم المصبرة لعدة شهور.

لتحضير الهريسة :

♦ نغسل الطماطم و نقطعها إلى 4 ثم نضعها في كسكاس ونتركها تنضج فوق البخار، حتى تصبح طرية ننزعها ونتركها تقطر.

♦ نرحيها (disque moyen) ثم نضعها في طنجرة نضيف لها الملح ونضعها على نار هادئة مع الخلط من حين لأخر ثم نصب الزيت ونتركها تنضج حتى حصولنا على خليط عاقد.

♦ ننزعها من على النار ونتركها تبرد.

♦ نملأ الطماطم المصبرة في علب.

♦ توضع في الثلاجة. *****

